КАК НАЙТИ ЛЮБОВЬ, КОТОРУЮ СТОИТ СОХРАНИТЬ

ХАРВИЛЛ ХЕНДРИКС   ХЕЛЕН ХАНТ

АВТОРЫ БЕСТСЕЛЛЕРА «ЛЮБОВЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ»



Подготовьте себя
к осознанным отношениям

перевод Ирины Ильковой и Елены Быковой

МИФ

Эту книгу хорошо дополняют:

Там, где рождается любовь
Стефани Качиоппо

Как быть взрослым в отношениях
Дэвид Ричо

Любовь живет вечно
Микаэла Томас

У нас все получится
Элизабет Эрншоу

Любовь на всю жизнь
Харвилл Хендрикс, Хелен Хант

Harville Hendrix, Ph.D.
Helen LaKelly Hunt, Ph.D.

Keeping the Love You Find

A PERSONAL GUIDE

Психология МИФ. Главные книги о любви

Харвилл Хендрикс,
Хелен Хант

Как найти любовь, которую стоит сохранить

ПОДГОТОВЬТЕ СЕБЯ
К ОСОЗНАННЫМ ОТНОШЕНИЯМ

Перевод с английского
Ирины Ильковой и Елены Быковой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2023

УДК 159.922.1
ББК 88.53
Х38

На русском языке публикуется впервые

Научный редактор Ксения Пахорукова

Хендрикс, Харвилл

Х38 Как найти любовь, которую стоит сохранить. Подготовьте себя к осознанным отношениям / Харвилл Хендрикс и Хелен Хант ; пер. с англ. И. Ильковой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 464 с. — (Психология МИФ. Главные книги о любви).

ISBN 978-5-00214-000-8

Авторы книги — супруги-психотерапевты Харвилл Хендрикс и Хелен Хант. К моменту встречи они оба пережили неудачные браки и жаждали понять, в чем главная причина разногласий между партнерами и почему так сильно любившие друг друга люди ссорятся и расстаются. И им это удалось. Они создали Имаго-психотерапию — метод, который помог сотням пар спасти их отношения.

В этой книге Харвилл и Хелен объясняют, как мы выбираем партнера, почему на определенном этапе в паре возникает недопонимание, как с ним бороться и как прийти к осознанному партнерству и любви на всю жизнь.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-00214-000-8

Если каждый перед вступлением в брак прочитает и обдумает эту книгу, число разводов резко снизится, а число счастливых семей увеличится.

Дон Браун, Университет Чикаго

Остроумные наблюдения Хендрикса о человеческом поведении очень понятны.

The Orlando Sentinel (Флорида)

Эта книга станет классикой в области межличностных отношений.

Боб и Мэри Гулдинг,
Западный институт групповой
и семейной терапии

Я не знаю лучшего руководства для пар, искренне желающих построить зрелые отношения.

Морган Скотт Пек,
автор книги «Непроторенная дорога»

Оглавление

Вступление

Найти настоящую любовь мечтают люди всех времен и народов. Это отражается в мифах, сказках, стихах и песнях. В этом всеобщем стремлении кроется вера в то, что есть некий особенный человек, который предназначен именно вам, найдя его, вы будете жить с ним долго и счастливо. С нашей точки зрения, тут есть зерно истины. Человек, по которому мы тоскуем, представляет собой определенный тип личности, и похожих на него много. Когда мы встречаем того, чей характер соответствует этому типу, мы влюбляемся и какое-то время живем в иллюзии счастья.

Вопреки тому, что думают многие одинокие люди, проблема в большинстве случаев не в том, чтобы найти «идеальную пару», а в том, чтобы удержать этого человека и не расстаться с ним. И такие «идеалы» могут быть совершенно разными. Вспомните, сколько раз вы влюблялись в подростковом возрасте и позже, сколько раз ваши чувства остывали или вас самих отвергали ваши идеальные девушка или парень. Мечту «жить долго и счастливо» разрушали конфликты

и разочарования, и человек вашей мечты являлся вам в кошмарных снах.

Когда такое происходит, мы, как правило, отмахиваемся от тех людей, утверждая, что это «не те», кто нам нужен, и начинаем поиски нового человека, поклявшись никогда больше не повторять ошибку. Вскоре мы снова влюбляемся, клянемся, что новый человек другой и на этот раз все будет лучше. Но мы не осознаем того, что этот человек, пусть и не имеющий явного сходства с прошлой любовью, чем-то все-таки на нее похож. В этих новых отношениях мы следуем той же или похожей модели.

Что же происходит? О тайне поисков и утраты любви написано уже многое. Мы предложим вам теорию, которая прояснит, что происходит в вашем бессознательном, когда вы влюбляетесь, и пошагово опишем процесс, благодаря чему вы сможете установить и поддерживать стабильные отношения, полные любви.

Тезис относительно прост. В детстве мы все сталкиваемся с тем, что родители или опекуны не могут полностью удовлетворить некоторые наши насущные потребности. Результатом становится эмоциональная травма. Мы инстинктивно реагируем на нее, вырабатывая защитную модель поведения, предназначенную для предотвращения новой боли и летального исхода. Эта модель, направленная на выживание, врастает в систему защитных механизмов нашей личности, становится адаптивным паттерном, к которому мы в конце концов начинаем относиться как к части своего «я».

Во время взаимодействия с опекунами в детские годы создается образ, называемый имаго и состоящий из положительных и отрицательных качеств всех опекунов вместе взятых. Этот внутренний образ помогает нам узнавать их и отличать от других взрослых, так же как мама-зебра сразу после рождения детеныша описывает вокруг него несколько

кругов, чтобы у него в памяти запечатлелся ее характерный рисунок полос.

Во взрослом возрасте именно этот образ определяет наше влечение к тому или иному человеку, и, встречая того, кто совпадает с имаго, мы влюбляемся. Наше томление — это ожидание того, что избранник удовлетворит потребности, которые не смогли удовлетворить опекуны в нашем детстве. И тут же возникает проблема: избранник, перенесший аналогичные детские обиды, вступает в отношения с противоположными моделями самозащиты и с ожиданиями, что будут удовлетворены уже его потребности. Столкновение взаимных ожиданий и противоположных защитных моделей и создает основной конфликт, называемый борьбой за власть, который превращает мечту о любви в кошмар разочарования и краха иллюзий — чем и заканчиваются большинство отношений.

С точки зрения имаго влюбленность и борьба за власть — естественные этапы интимных отношений. И то и другое обычно происходит со всеми. Прекращение отношений в момент конфликта перекрывает первичную возможность роста и запускает процесс заново. Необходимо понимать, что наше бессознательное пытается выполнить некую программу. Вместо того чтобы повторять и продлевать травмирующий опыт, человек в состоянии конфликта должен научиться сотрудничать с программой своего бессознательного, смысл которой — исцелиться и восстановить его целостность.

Как это происходит? На этот вопрос мы и постараемся ответить в нашей книге. Мы предложим вам информацию об отношениях, которая в 1992 году, на момент выхода первого издания в свет, была даже никому не известна. Благодаря новым открытиям в науке об отношениях стало понятнее, как сохранить любовь, но сама задача не упростилась. В предисловии мы опишем «дорожную карту». В основном тексте все

этапы пути к вечной любви изложим подробнее. Но сначала поделимся с вами кое-чем личным, что изменилось с тех пор, как эта книга была впервые опубликована. Вы наверняка уже заметили, что у издания два автора. Хотя во время написания книги мы обсуждали соавторство, Хелен категорически отказалась, поэтому единственным автором, указанным на обложке первого издания, был я (Харвилл). На этот раз мы все же указали соавторство — это констатация истины и дань уважения пройденному пути длиной в 26 с лишним лет.

Наши отношения были и остаются живой лабораторией теории и процессов, которые мы разработали. Раньше автором в нашем представлении был «тот, кто водит ручкой по бумаге», теперь же это отражение того, кто придумал идею. Развитие и эволюция понятия *имаго* стали результатом наших отношений, постоянных жизненных перипетий, а также идей и опыта.

Когда эта книга писалась, много лет назад, я (Хелен) была счастлива оставаться за кадром, и публичной фигурой стал Харвилл. Поэтому, зная, что пишу вместе с ним, я преуменьшала свою роль. Переход к соавторству не только отражает признание моего вклада, но и показывает, что я заслуживаю признания. И мы считаем, что эта подсознательная борьба в наших отношениях — отражение борьбы наших культурных стереотипов.

А я (Харвилл) в конце концов осознал, что подсознательно испытывал предубеждение против равенства женщин, с самого начала преуменьшая значение Хелен. Но, к счастью, движение женщин, выходящих из тени, обретает силу во всем мире. Чаще, чем когда-либо, вскрываются факты их подавления, и все громче звучит коллективный голос в защиту равенства. Этот шаг от иерархии к равенству — побочный эффект и нашей работы в том числе. Так что, хотя текст в книге по-прежнему изложен от первого лица, это наши

с Хелен истории, теории и отражение нашего замечательного совместного пути.

Прежде чем мы перейдем к тому, как сохранить любовь, стоит пояснить, что эта книга — не о поиске интимного партнера. Об этом позаботится ваше бессознательное с небольшой помощью сознательного. Эта книга о том, как удержать партнера после того, как вы его найдете. Наша цель — помочь вам создать гармоничные отношения с объектом вашей любви.

И вот как это сделать. Наша идея отличается от общепринятого мнения и исследований, посвященных отношениям, до XX века, сосредоточенных на личном взгляде на отношения. За сорок лет работы с одинокими людьми и парами, а особенно изучив исследования отношений за последние двадцать лет, мы обнаружили, что, хотя понимание себя полезно и даже необходимо, оно не помогает успешно выстраивать близкие отношения. Изменения *внутри* не переходят в изменения *снаружи* сами по себе.

Новые открытия в отношениях показывают, что мы живем в так называемом пространстве между людьми, и наша жизнь состоит из взаимодействий людей друг с другом. Взаимодействия в пространстве между людьми становятся воспоминаниями в *пространстве внутри*, и они влияют на то, как мы общаемся с окружающими. Но чтобы сберечь любовь, нужны определенные навыки, которые противоречат стереотипным представлениям. Поиску новой любви способствуют естественные процессы в нашем подсознании, но, чтобы удержать любовь, нужно сознательно развивать компетентность в отношениях. Для этого вы должны знать, *что* делать, а затем научиться, *как* действовать, и тренироваться до тех пор, пока не достигнете такого уровня компетентности, что сможете поддерживать полноценные отношения.

Для подготовки к успешному переходу от жизни одиночки к отношениям нужно уметь устанавливать и поддерживать *безопасный режим*. Безопасность — неотъемлемая черта всех успешных отношений. Для этого необходимо строго соблюдать три правила: 1) научиться говорить по-новому; 2) стремиться к нулевому уровню негатива; 3) использовать аффирмации — утвердительные (положительные) суждения. Если вы изучите эти принципы и будете применять их во время свиданий, счастливые отношения с близким человеком вам обеспечены. Ваши встречи станут увлекательнее, вы будете избавлены от необходимости проходить кривую обучения уже после того, как начнете совместную жизнь.

Мы называем новый способ говорить *имаго-диалогом*. Новый он, поскольку на протяжении тысячелетий структура диалогов была вертикальной: тот, кто слушает, должен смотреть на говорящего снизу вверх. На деле это монолог: один человек говорит, а все остальные слушают и обязаны соглашаться и повиноваться.

Однако односторонний разговор отражает врожденное неравенство, и это вызывает тревогу. В интимных отношениях тревога порождает конформизм, ведущий к депрессии или бунту, а те — к гневу и конфликту. Из-за этого разговор становится одним из самых опасных действий людей, а слушание — самым редким. Имаго-диалог помогает более внимательно слушать и общаться с более ответственным подходом к тому, что и как мы говорим. Этот принцип и делает разговор безопасным. Имаго-диалог состоит из трех шагов, подробно описанных в главе 15.

Второй компонент безопасности — стремление к нулевому уровню негатива в любых взаимодействиях. Трагическая реальность человеческих отношений всех видов — это негативность, присущая большинству наших взаимодействий. Исследования исчерпывающе доказали, что по влиянию

на самочувствие человека негатив в отношениях уступает только токсичным веществам окружающей среды. Это основное препятствие для налаживания новых отношений и главная причина разрушения уже сложившихся. Иными словами, негатив не позволит зарождающимся отношениям расцвести и дожить до алтаря.

Мы определяем негативность как любое выражение, обесценивающее другого человека. Мы называем это «принижением». Оно включает как мягкое, так и агрессивное поведение — от холодного взгляда до жестоких слов или поступков — и все формы критики. Любой негатив по сути оскорбителен, потому что обесценивает другого человека и превращает его в объект. Это источник личного, общественного и глобального насилия.

Третий важный процесс, способствующий безопасности, — аффирмации. Недостаточно удалить из отношений токсин негатива. Чтобы они процветали, следует привнести положительную энергию, которую мы называем аффирмациями. Это такое общение с другим человеком, при котором вы демонстрируете признание его неотъемлемой ценности. Использовать аффирмации — значит подтверждать ценность точки зрения другого человека и сопереживать тому, как он воспринимает жизнь. Из-за зеркальных нейронов, отражающих то, что вы выражаете, польза для вас от такой позиции по отношению к другим состоит в том, что вы одновременно сами испытываете то, что даете другому. Вы начинаете чувствовать свою ценность как личности и уважать свою правду, излагая ее другим. Это взаимовыгодный процесс, и именно благодаря ему жизнь и отношения в итоге развиваются успешно.

В книге вы найдете пошаговые инструкции, как выявить детскую боль, которую вы привносите в близкие отношения ради исцеления. Кроме того, здесь есть информация о том, какие средства защиты вы применяете из страха, что вам

снова причинят боль, и как они саботируют удовлетворение ваших потребностей. При помощи процесса имаго вы научитесь использовать близкие отношения для перезапуска своего психологического развития, тем самым положив конец циклу повторной активации вашей детской травмы. Любые близкие, в том числе интимные, отношения можно использовать как лабораторию для открытий и роста. А применение имаго-диалога во всех взаимодействиях с близкими научит вас находить общий язык с другим человеком независимо от того, считаете ли вы его кандидатом на длительные отношения. Всякий раз, отражая, подтверждая и сопереживая, вы осваиваете новый навык, снижаете свою реактивность и повышаете самооценку. Это хорошая новость. А вот плохая: пока вы одиноки, обнаружить свою детскую травму не получится — это можно сделать только в близких отношениях. Она будет давать о себе знать каждый раз, когда вы испытываете разочарование, боль или страх. Но вы не сможете залечить свои раны, пока не начнете применять имаго-процесс. Однако кое-чего все же можно достичь: начать менять свои механизмы защиты и развивать способность к установлению полноценных отношений. Каждое защитное действие, от которого вы отказываетесь, в итоге ведет к залечиванию детских травм. А каждое действие, помогающее укрепить связь, будет оттачивать ваше умение беречь любовь.

Харвилл Хендрикс,
доктор психологических наук,
и Хелен Лакелли Хант,
доктор психологических наук.
Даллас, Техас, 2018

Введение

Я не знаю вашей личной истории, но подозреваю, что, как и большинству одиноких людей, вам не чужды боль и разочарование от любовных отношений, которые пошли наперекосяк. Возможно, вы очень хотите влюбиться и создать семью, но, видимо, постоянно попадаются «не те» люди. Или, если вы все же встречаете кого-то стоящего, отношения длятся недолго: любовь не взаимна, а может, тот, кого вы любите, не хочет быть связанным обязательствами. Может, вы разведены — и даже не в первый раз. Или разъехались, запутавшись в сложных эмоциональных и финансовых нюансах дележа имущества и детей, «трофеев» неудачного брака. Если вы овдовели, вероятно, вам сложно себе представить, как искать новую любовь.

Может быть, ваша личная жизнь была чередой романов на одну-три ночи. Либо они были не те, либо вы не тот или не та, но результат один и тот же: переход к следующему. Возможно, вы ходите на свидание только для того, чтобы посетить с кем-то кино или переспать, но никогда не влюбляетесь,

или вам быстро становится скучно, и мысль о том, чтобы оставаться в отношениях надолго, пугает вас. Если вы связаны с кем-то сейчас, задайтесь вопросом: продлится ли это долго? Уже сейчас можно понять, если ваш партнер не тот, кем вам казался, и скоро все кончится, а вы снова будете одни.

Сегодня спектр переживаний одиноких людей широк, но замешательство и отчаяние в поисках прочных отношений очень глубоки. Брак и обязательства кажутся недостижимыми и опасными, чреватыми болью и горем. Неудивительно, что многие одинокие люди сходят с ума в поисках партнера, причем любого. Другие, слишком обескураженные, чтобы попробовать снова, отказываются от поисков прочных отношений и, подобно раненому зверю, уходят к себе в нору зализывать раны. Они стремятся получать максимальное удовольствие от своего одиночества, работы и друзей, дома и хобби, довольствуясь случайными, мимолетными отношениями или их полным отсутствием. Их можно понять: таким людям кажется, что следующий раз будет не сильно отличаться от предыдущего и лучше оставаться одним. И все же... большинство из нас лелеет мечту о прочных отношениях. Мы все надеемся, что они у нас будут.

Я верю, что эта мечта осуществима почти для любого, кто решится ее осуществить, будь вы холостыми, разведенными или вдовыми, молодыми или пожилыми. И я считаю, что ее осуществление жизненно важно для ощущения целостности. Цель нашей книги — показать вам, как осуществить эту мечту.

НЕМНОГО О ЛИЧНОМ

Более десяти лет я работал с парами, у которых проблемный брак. Часто эта работа выбивает из колеи и вызывает тяжелые чувства. Мужья и жены злы, разочарованы, им

больно. Они чувствуют себя преданными своими партнерами и самой любовью. Попав в водоворот сильных эмоций и устоявшихся поведенческих привычек, они не могут понять, куда испарилась их радость, как обратилась в прах их любовь. Я тоже часто оказываюсь разочарован, поскольку знаю: чтобы наладить отношения, им нужно многое узнать о себе и об отношениях. Но слишком часто людей захлестывают повседневные конфликты, и, как бы сильно они ни хотели снова все исправить, браться за долгий, трудный процесс перевоспитания и возвращения любви уже слишком поздно и трудно.

Я прошел это в своем первом браке, будучи сам наставником и консультантом. И все же годы терапии и лучшие намерения не помогли снова собрать все воедино. Теперь я понимаю, что ингредиенты прочной любви оставались загадкой для нас с женой и для профессионалов, с которыми мы работали. Ни у кого не было информации и навыков, необходимых для сохранения наших отношений. Мое опустошение из-за краха брака, который мы так старались спасти, побудило меня посвятить свою учебу и профессиональную жизнь раскрытию истинной природы и более глубокой цели отношений. Именно в этот период я разработал теорию и практику имаго-терапии отношений, которая легла в основу этой книги. Теперь, к счастью, я состою в браке, работающем совсем иначе, но порой задумываюсь о том, *что было бы, если бы я тогда знал об отношениях то, что знаю сейчас*. Не только со мной, но и с парами, которых я консультировал со столь разочаровывающими результатами.

Именно это ощущение упущенной возможности и вдохновило меня написать книгу. Какой бы ни была ваша история, каким бы ни было горе, я считаю, что у вас как у одинокого человека есть преимущество перед теми, кто женат

и пытается решить свои проблемы в муках повседневных кризисов и боли. Вы в идеальном положении, чтобы узнать все, что нужно знать и что можно сделать для повышения шансов найти и сохранить любовь. Я не хочу преуменьшать ваши сомнения и страдания, но считаю, что вам повезло быть одиноким в культуре, которая дает средства и возможности познать себя и свои потребности, научиться жить самостоятельно, экспериментировать с сексом, отношениями и карьерой до брака. И не только это. Если у вас не получится с первого раза, можете пробовать и во второй, и в третий, и в четвертый.

Эта книга не похожа на другие для одиноких людей. Речь в ней не о том, как заманить в ловушку идеального партнера, потому что идеальный партнер — это миф. И, конечно, она не о радостях одиночества, поскольку, хотя и уважаю тех, кто предпочитает жить один в эти трудные времена, я верю, что цельной и зрелой личностью можно стать только в полноценных близких отношениях. Эта книга — о них, в частности о том, что можно сделать сейчас, будучи одиноким, чтобы подготовиться к прочным отношениям.

Я верю в преобразующую силу любви. И что практически любой человек, как бы он ни был расстроен прошлыми неудачами и какой тяжелой ни была бы его история, способен найти и сохранить любовь. В 1988 году я написал книгу под названием «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар», где рассказывалось о восстановлении испорченных отношений. А эта книга — о том, как *предотвратить* их порчу. Столько горя можно было бы избежать, если бы мы откладывали брак до тех пор, пока не поймем, что на самом деле представляют собой отношения, и не обнаружим бомбы замедленного действия, которые привносим в них. Я думаю, вы заметите, что программа, изложенная в этой книге, открывает путь к росту и изменению, а также осознанию огромного потенциала

исцеления и счастья, заложенного в современном браке по любви.

Однако у меня нет быстрых лекарств от хандры в ваших отношениях. Возможно, идея этой книги временами покажется вам обескураживающей, поскольку, хотя у меня идеалистичное отношение к любви, на факторы, заставляющие ее работать, взгляд довольно прагматичный. Но уверяю вас: если вы будете трудиться, то увидите результаты. Вы лучше узнаете себя, поймете, что такое отношения на самом деле, и сможете поработать над теми качествами в себе, которые необходимо изменить, чтобы новые отношения стали успешными. Вы сможете сломать повторяющиеся шаблоны прошлых отношений, изменится тип людей, которые вас привлекают (и разочаровывают), — у вас вырастут шансы привлечь того, кто готов и способен работать ради создания глубокой и прочной связи. Конфликты между вами будут уже не такими глубокими, и у вас появятся инструменты более эффективного разрешения тех, что все же возникнут.

КАК ЗАДУМАНА ЭТА КНИГА

Книга состоит из пяти частей. В части I рассмотрим, что мы за существа, особенно одинокие, чего ждем от жизни и как сделать так, чтобы отношения вели нас к исполнению самых заветных желаний.

Цель частей II и III в том, чтобы заново рассказать вам о вас самих, показать, как на вас повлиял детский опыт, где вы сегодня. Часть II рассказывает о воспитании, часть III посвящена социализации. Поскольку социализация с точки зрения пола и сексуальности оказывает огромное влияние на отношения, я посвятил этой теме целую главу. Прочитав

текст и выполнив упражнения, вы поймете, как именно детский опыт определил курс, которым вы сейчас следуете. Вы увидите: влюбленности и поведение в отношениях — прямое следствие прошлого.

Тема части IV — динамика партнерских отношений. В первую очередь вы узнаете, как ваше детство повлияло на то, в какого человека вы влюбитесь. Вероятно, вам покажется слишком знакомым описание того, что я называю «бессознательными» отношениями, от их романтического начала, сопровождаемого тайной и радостью, через густой осадок разочарования, гнева и борьбы до окончания, сопровождаемого тайной и болью. На более обнадеживающей ноте мы наметим курс сознательных, действительно близких отношений, о каких все мечтают: где пары понимают и принимают сложную задачу сохранить обретенную любовь.

Часть V — это практика, интенсивный курс обучения, где вы отточите навыки и поработаете над изменениями в поведении, необходимыми для того, чтобы стать осознанным одиночкой, готовым к осознанным партнерским отношениям. В последней главе я расскажу вам о награде за тяжелый труд над такими отношениями: о настоящей любви.

Любовь тяжела, как и сама жизнь, но иного не дано. Это игра с высокими ставками, ведь от того, насколько хорошо вы играете, зависит, как будете процветать и расти. К тому же вы можете научиться играть в нее довольно хорошо и скоро. Полагаю, из нашей книги вы почерпнете все, что нужно знать для этого.

ЧАСТЬ I

Человек-одиночка

ГЛАВА 1

В чем проблема одиноких?

Все то, что дышит в этом мире,
живет не для себя.

Уильям Блейк, пер. С. Я. Маршака

Впервые в истории человечества появились люди, которые считают одиночество предпочтительным образом жизни. Легко понять почему. Беззаботные одинокие люди смотрят телевизор с привлекательными партнерами в красивой одежде, прекрасно проводят время. Без сомнения, у них интересная карьера и квартиры, нафаршированные бытовой техникой и саунд-системами последних моделей. Поужинав в модных ресторанах, они приходят домой и занимаются диким сексом (конечно же!) — и ни детей, ни грязного белья.

Заманчиво... но это не вся правда. От одиноких людей, приходивших на мои сеансы, я слышал совсем другие истории. Многие из них прошли фазу одиночества несколько раз. Они приходили, потому что одиночество — хоть наряды и идеальные свидания прилагаются — не приносило им счастья и они задумывались, есть ли в жизни что-то еще, и вдруг им удастся встретить того, кого они полюбят и кто полюбит их, с кем они будут жить долго и счастливо.

Так почему? Почему, когда наконец можно отлично жить в одиночестве, при этом иметь любовника или любовницу,

заниматься сексом с разными партнерами или даже иметь детей вне брака, когда брак часто кажется лишь первым шагом к разводу, большинство одиноких по-прежнему хотят жениться или выйти замуж? И почему, если уж на то пошло, разведенные или овдовевшие стремятся снова завести семью? Для меня ответ прост: в нас есть подсознательное стремление найти пару, это необходимо для нашей самореализации, без этого мы никогда не почувствуем себя полноценными людьми. В этой книге я хочу показать, почему человеческое стремление к серьезным отношениям так сильно. Я объясню, почему у вас не было таких отношений или почему ваши попытки не увенчались успехом и как их обрести. Но сначала я хочу поговорить о проблемах, с которыми сегодня сталкиваются одинокие люди. Особенный акцент я бы хотел сделать на широко распространенном непонимании глубинного смысла отношений — причине того, почему одинокие люди часто переживают и не знают, что делать.

ОДИНОЧЕСТВО: РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ, КОТОРЫМ ПРЕНЕБРЕГАЮТ

Многое можно сказать в пользу одинокой жизни, и вот как хорошо это выразил тридцатилетний копирайтер из Нью-Йорка.

> Я прекрасно провожу время с тех пор, как приехал сюда после окончания учебы. Сначала я жил в доме без лифта в Гринвич-Виллидж со своим прежним соседом по комнате из колледжа. Мы едва сводили концы с концами на минимальную зарплату. Мы научились гладить рубашки и готовили на крошечной плите. По вечерам искали бесплатные местные развлечения и поэтические вечера, ловили «счастливые часы» в местных барах, чтобы бесплатно поесть. Я встречал самых разных лю-

дей, многие из которых были довольно странными по меркам колледжей Среднего Запада. Теперь у меня есть собственное жилье в многоэтажке в Верхнем Ист-Сайде с современной кухней, даже с микроволновкой. У меня было много свиданий, много разных женщин. Обычно ничего серьезного, но была одна, с которой я прожил почти два года (и которая разбила мне сердце). Я дважды был в Европе, а в прошлом году проехал автостопом всю Канаду. Два года я занимаюсь тайцзи и год хожу на терапию. Я боюсь жениться — кажется, хороших браков очень мало, — но заметил, что мне уже не так сильно хочется просто пойти с кем-нибудь на свидание в субботу вечером или даже найти очередное сексуальное приключение. И ведь я себе даже представить не мог, что когда-нибудь скажу это. Мы с нынешней девушкой собираемся жить вместе, и теперь мне кажется, что пришло время остепениться.

Я бы сказал, что у этого молодого человека была идеальная жизнь одиночки. Единственный период одиночества стал этапом, а не самоцелью. Хотя это был период относительных свободы и независимости, копирайтеру приходилось самому заниматься бытом и нести ответственность за свою повседневную жизнь. Он тратил время и деньги только на себя и сам делал выбор в отношении карьеры, друзей и путешествий. Он экспериментировал с разными стилями жизни, сексом и свиданиями, исследовал новые хобби. Он вдоволь нагулялся, у него было много разных женщин и как минимум с одной из них сложились относительно серьезные отношения. Бывали хорошие времена и плохие. Он отделил себя от семьи, из которой произошел. В результате у него выработалось четкое представление о том, кто он, чего хочет и как это получить. Мне кажется, что холостые годы многому его научили, дали опыт и расширили взгляд на мир. Он готов двигаться дальше без сожалений.

Хотел бы я сказать, что история этого человека типична. Но, к сожалению, многие одинокие люди умудряются

упустить ценную возможность обрести самостоятельность и познать себя. Это неудивительно, поскольку, несмотря на свободу, выбор и средства, которые есть сегодня у одиноких, многие из них не имеют ни малейшего представления о том, как использовать годы одиночества с максимальной пользой. Но откуда им это знать? До недавнего времени не существовало такого понятия, как одиночество, каким мы его знаем сейчас. Это был просто период между детством и браком, который нужно было пережить как можно быстрее и без происшествий. Неудивительно, что, имея возможность жить свободно, исследовать новое и развивать самостоятельность, молодые мужчины и женщины разыгрывают традиционные сценарии или с трудом осваивают непонятные новые для себя гендерные роли и динамику отношений.

Как правило, я слышу истории о женщинах, все внимание которых в течение их «холостяцкой» жизни сосредоточено на поиске мужчины, и не просто любого, а того, кто соответствует исчерпывающему списку требований. В итоге они оказываются разочарованы тем, что этот идеал не нашелся, а если и нашелся, то не жаждет связать себя узами брака. Я беседую с молодыми людьми, обучавшимися параллельно (те же учителя, но разные уроки!), которые этот же период целенаправленно посвящают тому, чтобы как можно лучше провести время, записав на свой счет сексуальные победы, одновременно как можно быстрее продвигаясь по карьерной лестнице. Жалуясь на то, что все девушки хотят от них только предложения руки и сердца, они до последнего избегают той степени близости, которая грозит им, когда придется подчиниться требованиям взрослой жизни. Цели мужчин и женщин настолько различны, что можно было бы подумать, будто они с разных планет.

У тех, кто идет против социальных стереотипов, есть свои проблемы. Молодые женщины, стремящиеся построить

карьеру, рискуют, откладывая брак, зная, что их статистические шансы выйти замуж со временем резко снижаются. Женщинам до сих пор приходится иметь дело с клеймом старой девы. «Кто-нибудь замечает, — сокрушается Мэри Энн Мейер в заметке на страницах New York Times, — парадокс общества, которое говорит, что, независимо от того, какого успеха женщина добивается, на самом деле она не добилась его, пока не скажет "Да"?»[1] Молодые мужчины, не сосредоточенные на продвижении по карьерной лестнице или примеряющие на себя нетрадиционные гендерные роли, тоже испытывают это на себе. Они беспокоятся, что их право на свой путь подвергается сомнению и общество настроено неблагожелательно.

Вопреки поверхностному представлению, для одиночек сейчас не легкие времена. Одно только обилие продуктов и услуг для одиноких говорит о многом. Во-первых, это те, что направлены на объединение одиноких людей: поездки, клубы для одиноких гурманов, многоквартирные дома только для одиноких. А еще книги о том, как знакомиться с мужчинами или женщинами, как узнать, что на самом деле представляют собой люди противоположного пола и чего они хотят. Кроме того, объявления, в которых одинокие люди перечисляют качества, которые хотят видеть в партнере, и предлагают себя. Есть также предложения для одиноких, которым ничего из перечисленного не подходит: терапевты, специализирующиеся на депрессии и одиночестве одиноких, группы поддержки для «временно одиноких», службы знакомств, обещающие помочь там, где другие потерпели неудачу, книги о женщинах, любящих слишком сильно, и мужчинах-женоненавистниках. Одинокие чувствуют себя зажатыми между молотом и наковальней, не желая возвращаться к прежней модели отношений, не будучи готовы искать новую, находясь под давлением окружения, считающего, что им пора остепениться. Что не так с этой картиной?

ПЕРЕОПРЕДЕЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

В книге «Детство и общество»[2] знаменитый психоаналитик Эрик Эриксон говорит о периоде моратория в большинстве примитивных обществ, когда индивидууму разрешается (и даже поощряется) период безответственной зависимости, прежде чем он поселится с мужем или женой, заведет детей и станет активным участником сообщества.

В нашей культуре по умолчанию обладают таким мораторием те, кому посчастливилось поступить в вуз. Однако многие студенты женятся вскоре после выпуска, еще до того, как у них появится шанс попробовать свои силы в свободном полете. Хотя увеличение числа студентов в последние годы привело к повышению среднего возраста вступления в первый брак, многие молодые люди по-прежнему женятся сразу после окончания школы. Те, у кого есть возможность какое-то время пожить холостыми, не имеют четкого представления о том, куда они направляются или где нужно остановиться.

БОЛЕЕ УДАЧНЫЙ ВАРИАНТ

Нам придется дать новое определение одиночеству, обновить правила и разъяснить одиноким людям цель и преимущества этого жизненно важного перехода. Полагаю, лучший способ — ввести модернизированную версию моратория Эриксона. В обществе молодым людям преподносится модель раннего принятия решения и приверженности жизненному пути, а затем через тридцать лет мы получаем выгоревших на работе руководителей и домохозяек, лишившихся семьи.

Не то чтобы все ранние браки губительны. Те, у кого была здоровая обстановка в семье, кто использовал годы учебы в вузе или первые годы работы для исследования

и утверждения своего «я», кто удачно выбрал партнера, имеют все необходимое для успешного брака, несмотря на молодость. Но это из области везения. На мой взгляд, большинству людей следует отложить вступление в брак, пока им не исполнится примерно 25. *Я представляю*, что в этот период между детством (школой) и браком одинокие люди примеряют на себя мир и все, что он предлагает. Окружение не давит, убеждая вступить в брак, а скорее наоборот. Если уж на то пошло, молодежь призывают не зацикливаться на карьере, а исследовать все сферы жизни. Период без брака признан жизненно важным этапом пути к взрослению, временем, когда мы узнаем себя, учимся ответственности и самодостаточности, определяем свои истинные желания и противостоим внутренним силам и демонам, вносим корректировки в то, что препятствует нашему удовольствию и прогрессу в жизни, узнаем, как устанавливать связи и общаться на всех уровнях. Это необходимо для тренировки налаживания отношений.

Если бы для одиноких стало нормой откладывать вступление в брак до тех пор, пока они не совершат этого путешествия, многие проблемы в этой сфере не возникали бы. Безусловно, глубокие начинают давать о себе знать и могут быть решены только в рамках близких отношений преданных друг другу людей. Но часть менее серьезных препятствий можно убрать. В частности, решить фундаментальные вопросы с самоопределением, чтобы они не стали дополнительным бременем для брака. Тогда партнеры лучше знают себя, им комфортнее в интимной жизни, они готовы взять на себя брачные обязательства. Зная больше о том, чего на самом деле хотят от жизни, они не столкнутся с таким количеством сюрпризов. Такие одинокие люди будут лучше справляться с мощным психологическим противостоянием, присущим браку, и лучше осознавать его огромный духовный потенциал. Да и куда спешить? В 28, 30 или 32 года еще достаточно

времени, чтобы продвинуться в карьере, которую человек выбрал сам, прежде чем завести парочку детей.

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ПОБЫТЬ ХОЛОСТЯКОМ

Учитывая ограниченную ожидаемую продолжительность брака сегодня, одиноки не только молодые. Одиночество в возрасте тридцати, сорока или шестидесяти с лишним лет может быть особенно трудным для тех, кто вступил в брак в раннем возрасте, кто думал, что уже избежал перспективы одиночества. Слишком часто одиночество в середине жизни усугубляется страхом старения или поиска работы впервые, трудностей воспитания детей в одиночку, финансовых проблем.

Но мораторий на охоту за партнером может стать бесценной возможностью для самопознания в любом возрасте. Даже вынужденное, нежелательное одиночество может быть скрытым благословением, временем для исцеления и восстановления своих приоритетов и самоощущения. Я слышал множество историй от разведенных людей, которые боялись одиночества, даже если в их браках не было любви и присутствовало много боли. Они боялись свиданий и возобновления карьеры, но, к своему облегчению, обнаружили, что их новая жизнь — чудесный бальзам, исцеляющий и помогающий восстановить связь с собой.

Женщина средних лет, очень боявшаяся одиночества и смены образа жизни, которые предвещал развод, была приятно удивлена.

> Я обнаружила, что пою дома. Я наслаждалась самыми элементарными вещами, например едой в одиночестве (и ела именно то, что хотела и когда хотела, как бы необычно это ни было). Я принимала ванну, листала журналы, не спала по полуночи, работая. Долго у меня не было ни желания, ни потребности

найти себе пару, как будто я должна была собрать себя воедино, чтобы понять, что я за человек и что мне действительно нравится. Отчасти это было крайне болезненно, но мое растущее понимание себя и способность функционировать в одиночку стали для меня откровением. Конечно, наступило время, когда все казалось настолько легко, что я боялась любого вмешательства, которое могло нарушить мое равновесие. А теперь переживаю, что в своем возрасте не найду партнера. Но это другая история.

Брайан, целеустремленный, упрямый мужчина, развелся, когда ему было за пятьдесят. Он рассказал мне, что после того, как начал активно ходить на свидания и избегать возвращения в пустую квартиру, он обнаружил, что больше всего ему нравится печь хлеб, допоздна не спать и играть на пианино (к которому он не прикасался с двадцати лет), ездить на работу поздно и путешествовать в экзотические места с палаткой на рыбалку. Все это были радикальные перемены в его жизни. «Почему мне потребовалось так много времени, чтобы понять это? — сказал он. — И разве у меня не могло быть всего этого в браке?» Многие разведенные или овдовевшие люди — особенно если они преодолевают то, что один мужчина охарактеризовал как период «паники и отсутствия рамок», — делают то, что должны были сделать *до* того, как вступили в первый брак. Они могут пожить в одиночестве, найти свой ритм, повстречаться с разными людьми, пройти курс терапии, найти новых друзей и увлечения, научиться жить с собой и заботиться о себе.

ХОЛОСТЯКИ НАВСЕГДА

Для все большего числа людей одиночество — это не просто перерыв между отношениями, а постоянный жизненный выбор. Одни считают это жертвой, необходимой для достижения сложных творческих или карьерных целей, для

других это бунт против традиционных гендерных ролей или обязанностей, для третьих — решение избежать боли или близости, которые они испытали в прошлых отношениях. (В отдельную категорию входят те, чье безбрачие — следствие религиозных обетов и преданного служения. В этом случае оно признается культурой. Но даже римско-католические монахини приносят «брачный» обет Иисусу.)

У меня есть друг, который решил остаться холостяком. Он увлеченный композитор, полуотшельник, который работает без четкого графика и живет просто, довольствуясь средней зарплатой. Он опасается, что женитьба обяжет его не только увеличить свой доход, но и изменить привычки и весь образ жизни в ущерб истинной любви — музыке. «Я живу в ветхой хижине с дырявой крышей. У меня нет телевизора, нет медицинской страховки, я не выезжал из штата три года. Разве я завидный жених?»

Ингрид, преданная своему делу ученый-химик, говорит, что довольна своей жизнью, но злится на выбор, который ей пришлось сделать.

> У мужчин моего положения есть жены, которые заботятся о них, помогают справляться с повседневными делами, логистикой и отвлекающими факторами, оказывают поддержку. Мало того что такой женщине, как я, трудно найти мужчину, который понимал бы или терпел мое погружение в работу, в большинстве случаев мне пришлось бы отказаться от этого, чтобы получить привилегии, связанные с браком. Сейчас я, по крайней мере, могу иметь любовника, не получая слишком много критики, — хотя некоторым не нравится, что мой нынешний избранник намного моложе меня. И такой выбор остался бы незамеченным, если бы я была мужчиной.

В несколько иной категории находятся те, кто по умолчанию одинок. Возможно, они смирились с тем,

что живут одни, и стараются извлечь из этого максимум пользы. У многих это хорошо получается. Но на каком-то уровне, выбрав одиночество, они отказались от своей мечты об отношениях, часто потому, что в прошлом сильно пострадали. Как пошутила американская писательница Эдна Фербер: «Быть старой девой — все равно что умереть от утопления: ощущения не такие уж неприятные после того, как перестанешь бороться».

Для некоторых, конечно, решение остаться одиноким — всего лишь рационализация неспособности справиться с необходимыми требованиями для отношений: «Мне нужно личное пространство», «Я так и не нашла подходящего человека», «Работа отнимает у меня все силы». Часто те, кто выбирает одиночество, снова и снова испытывают одни и те же трудности. Они чувствуют, что их беспокойное детство оставило шрамы, которые ведут к разрушению каждых следующих отношений. Раны вновь открываются и не заживают — снова и снова люди оказываются в одном и том же тупике. И поэтому решают, что, может быть, и правильно, что они живут в одиночестве, им так лучше. Они делают оптимальный выбор в культурном климате, где их одиночество как минимум допускается.

Я считаю, что в ближайшем будущем те, кто решил остаться холостым, будут счастливее, а те, кто рассматривает одиночество как этап роста, переход на пути к браку, — продуктивнее. Я приветствую растущее признание одинокого образа жизни и надеюсь, что к нему начнут относиться еще терпимее. Но, как вы уже, наверное, догадались, одиночество я вижу в ограниченных рамках: как возможность найти себя, самоутвердиться на любом этапе жизни. В основном, учитывая мой личный опыт, взгляд на человеческую природу и опыт общения с одинокими, я понимаю, почему быть одиноким *плохо*. Предположу, что вы читаете эту книгу,

поскольку не считаете одиночество такой уж крутой штукой, даже если сейчас им наслаждаетесь. Предположу, что вы хотите длительных отношений и, скорее всего, у вас их еще нет.

НАМ ЭТО НУЖНО

Одинокие люди часто говорят мне, что чувствуют, будто с ними что-то не так, поскольку очень желают отношений. Иногда, по их же словам, они просто надеются, что кто-нибудь — практически кто угодно — придет и влюбится в них, и они поженятся, и все будет хорошо. Это несерьезно и звучит как отчаяние, но браки из разряда «это мой последний шанс» случаются весьма часто и оканчиваются плачевно. Те, кто вступает в брак, не уважая требований своего одиночества, в некотором смысле просто откладывают холостяцкие годы до развода — если только им случайно не повезет, или они не будут очень усердно работать в браке, или не решат остаться в тупиковых отношениях.

Не хочу, однако, судить слишком строго, поскольку в большинстве случаев присутствует нечто более сложное — не только отчаянное желание выйти замуж или заполнить пустоту в жизни. Эта нужда — симптом глубокого, но неосознанного желания, проявление человеческой потребности в целостности и связанности с кем-то, в частности в безопасных, близких, живительных отношениях. Чтобы чувствовать себя цельным, абсолютно живым, полноценным человеком, залечить раны, принесенные из детства, *у нас должно это быть*. Звучит резко, но я убежден, что это правда. Дело не только в отчаявшихся одиноких людях. Невозможно отрицать человеческую природу и ее потребности, независимо от того, как мы их рационализируем и как приспосабливаемся.

Задумайтесь о том, как мы используем термин «одинокий» — совсем не так, как подразумевает это слово. Мы определяем одиноких *с точки зрения их отношений*: разведенные, овдовевшие, разлученные, помолвленные, холостяки или старые девы — тот или иной вариант *неженатых (незамужних)*. На первый взгляд это отражает предвзятое отношение нашего общества к браку. На самом деле это свидетельство подсознательного признания нашей природной тяги к отношениям. Стоит только вспомнить, какими живыми и умиротворенными мы себя чувствуем, когда влюблены и связаны с кем-то и какими разъединенными и потерянными ощущаем себя, когда такая связь отсутствует. Согласны?

О нашей врожденной потребности в отношениях говорит и статистика здравоохранения. Люди, которые долго живут одни, в той или иной степени склонны к депрессии. У них ослаблена иммунная система, поэтому они более уязвимы для болезней и меньше живут. Кроме того, они менее эффективные работники и не так хорошо способны справиться с кризисом или разочарованием. Частенько овдовевший человек машет на себя рукой, заболевает и даже умирает в течение года или около того после смерти супруга, независимо от того, был ли брак счастливым. А многочисленные исследования продемонстрировали губительный эффект пренебрежения или отсутствия привязанности для младенцев[3].

Короче говоря, нам нужны отношения, особенно искренние и длительные любовные, позволяющие исцеляться и расти. На мой взгляд, постоянное одиночество тормозит рост, поскольку отрицает фундаментальные потребности бессознательного. Я считаю, что одиночество должно быть этапом, а не постоянным образом жизни. Есть цели, как духовные, так и психологические, которых мы способны достичь только в преданных близких отношениях. Я не хочу,

чтобы одиноких людей критиковали. Их оставила болтаться на ветру культура, которая не понимает или не поддерживает одиночество как цель в наше время. Одиночки справляются с серьезными проблемами, не имея инструментов для решения. Я хочу, чтобы одиночество принимали и, более того, понимали и поощряли в правильном контексте. В то же время я хочу покончить с идеей о том, что это выбор, равный по ценности браку. Это не так. Оставаясь одинокими, мы ограничиваем свое развитие и игнорируем требования бессознательного на свой страх и риск. Мы созданы, чтобы жить парами.

ПРОБЛЕМА С ОДИНОКИМИ

Итак, я сопереживаю тем, кто страстно хочет найти и сохранить любовь. Но иметь дело с одинокими порой непросто, потому что я часто вижу их прискорбное невежество в ожиданиях и поведении, связанном с отношениями. Воспитанные по старым правилам и играющие по новым, они хотят быть близки с другим человеком, еще не понимая, что такое близость, и не познакомившись близко с собой.

Много лет, будучи консультантом при церкви, я работал с одинокими людьми в церковных группах. Меня не переставало удивлять, что на каждом собрании кто-то из толпы — окруженный сотней-двумя привлекательных потенциальных партнеров — непременно твердил, что вокруг нет никого подходящего или что он никогда не встретит своего человека. Казалось, им никто не подходит. Сидя в окружении явно подходящих кандидатов, они не могли найти того, кто бы их заинтересовал.

Еще одна распространенная схема заключалась в том, что мне задавали вопросы, начинавшиеся со слов «Что,

если человек, которого я встречу, *не*...», за которыми следовали разные тонко завуалированные жалобы: «...будет открытым», «...перезвонит», «...захочет заняться сексом», «...будет честным», «...захочет выйти за меня», «...заплатит за ужин». Меня осенило: этим людям катастрофически не хватает базовых навыков общения и взаимоотношений — иначе зачем им задавать такие вопросы? И поможет ли мне, если я отвечу им: «Фред не женится на тебе, потому что ему хорошо одному»; «Мона не хочет заниматься с тобой сексом, поскольку думает, что тебе нужно от нее только это»; «Ирвин чувствует, как сильно тебе это нужно, и ощущает угрозу, поэтому он больше не позвонит»; «Алан не хочет платить за ужин, потому что ему не нравится, когда к нему относятся как к талону на питание, и ты должна убедить его, что он действительно тебе интересен»?

Долго я недоумевал, почему у этих привлекательных людей такая необъяснимо неудачная личная жизнь, пока однажды не поговорил с консультантом из большого прихода неподалеку. Он признался, что имеет дело с теми же проблемами. «Вы знаете, — сказал он мне, — я пришел к выводу, что многие одинокие просто незрелы — они не понимают реальность, не знают себя, не способны брать на себя ответственность, у них оторванные от жизни представления о любви. Они либо торопятся вступить в брак, либо бегут от него, понятия не имея, о чем речь на самом деле. У них взрослые привилегии и атрибуты, но они еще не созрели психологически, поэтому хронически одиноки».

Сначала я не согласился с тем, что он говорил, но термин «хронически одиноки» прижился и у меня. Трудно делать какие-то общие выводы об одиночестве, но в наши дни одинокие составляют огромную группу, и их, безусловно, можно классифицировать как хронически одиноких: холостяк, который никогда не остепенится; женщина, которой после

первого свидания больше не перезванивают или которая никак не найдет мужчину своей мечты; одинокий человек с непреходящими карьерными целями, требующими отсрочки брака. Даже те, у кого была серия неудачных браков, в каком-то смысле *хронически одиноки* и делают периодические перерывы на отношения в ходе своего фундаментального одиночества.

Проводя семинары для одиноких, я обнаружил, что люди рассчитывают найти волшебный рецепт против их проклятого одиночества, надеясь, будто услышат от меня, что им делать, куда идти, что говорить, чтобы быстро найти себе пару, или что женщина мечты окажется на соседнем стуле. Тогда как мне казалось очевидным, что они не узнают свою суженую, даже если она будет сидеть у них на коленях. Они гадали, нет ли еще кого-нибудь получше, и не знали, как перейти к следующим этапам близости и преданности. Одна молодая женщина сказала мне: «Ну, я люблю Джоэла, но он всего лишь стажер в банке, и его не интересуют ни театр, ни музеи. Что будет, если я *соглашусь* выйти за Джоэла, а *потом* встречу кого-нибудь получше?»

Очень многие одинокие сосредоточивают все свои усилия на совершенствовании внешних атрибутов и стратегий одиночества, чтобы справиться со сложностями брачных игр, тогда как их внутреннее «я» остается неисследованным и игнорируемым. Они хотят найти идеального партнера, пожениться, а *потом уже* думать о том, как быть счастливыми в браке. Они отвергают потенциальных партнеров, находя их в той или иной мере неполноценными, не понимая, что причина в них самих. Ирония заключается в том, что почти половина вступающих в брак прежде, чем распакуют и изучат свой багаж детства, хоть как-то обучатся строить отношения, почти наверняка обречены вернуться в строй одиноких трудным путем — через развод. Они не понимают, что ничего

не изменится, пока не изменятся сами. Они не встретят более здорового, психологически зрелого партнера, пока сами не станут здоровее и взрослее, пока не выполнят всю домашнюю работу и не подготовятся.

КАК НАЙТИ ЛЮБОВЬ, КОТОРУЮ СТОИТ СОХРАНИТЬ

Хотя эта книга не о *поиске* партнера, мне хорошо известны проблемы, с которыми сталкиваются одинокие люди при знакомстве с потенциальными кандидатами. Когда мы начинаем искать пару, застенчивость, страх, сомнения и прошлые неудачи на свиданиях становятся мощными сдерживающими факторами. Поверьте, я слышал много ужасающих историй об отвержении, стыде — даже ощущении опасности — от разочарованных одиноких людей и могу оценить порыв остаться дома и *почитать* книгу в надежде встретить свою будущую любовь по пути на работу. Но неумолимая истина такова: чтобы иметь отношения, вы должны встречаться с людьми. И вам придется раскрыть себя. Я не имею в виду, что вы должны выставлять напоказ все свои достоинства и недостатки. Но нужно обеспечить себе как можно больше возможностей, расширяя круг потенциальных партнеров. Еще никто не встретил любимого человека, сидя на диване в ожидании. Нужно исследовать все способы: пансионаты для одиноких, группы по интересам для одиноких, кружки и мероприятия, предназначенные для одиноких. Не отмахивайтесь от служб знакомств или размещения объявлений на сайтах, где, по вашему мнению, можно привлечь того человека, какого вы ищете.

Помимо того что нужно физически пойти и начать искать, я призываю вас расширить критерии оценки. Чем у́же

и детальнее ваш контрольный список, чем более ограничено представление о приемлемом кандидате, тем меньше у вас вариантов. Невольно вы отбрасываете тысячи потенциальных партнеров еще до того, как они успеют вам понравиться. Идите на свидания с теми, кто выглядит, ведет себя и думает не так, как вы привыкли. Даже если не найдете так своего партнера, вы расширите кругозор, а это даст и расширение круга кандидатов.

Кроме того, я хотел бы немного поговорить о проблеме самосаботажа, которую заметил у многих одиноких людей. Отчасти она проявляется в том, что человек не идет на свидание или резко ограничивает критерии выбора потенциального партнера. Но часто люди ведут себя так, чтобы наверняка оттолкнуть потенциальных партнеров. Мой приятель, который недавно женился во второй раз, упомянул, что многие женщины, с которыми он встречался в холостяцкие годы, «стреляли себе в ногу». Когда я попросил его объяснить подробнее, он перечислил несколько пунктов: пренебрежительные отзывы о бывших, негативные комментарии о собственной внешности или интеллекте, негативные суждения в целом, особенно о противоположном поле, критика какого-то качества моего приятеля в первые же несколько минут, опоздания и выдумывание оправданий на *первом* свидании, перекладывание вины за неудачи прошлых отношений целиком на партнеров. Порой они даже присылали эсэмэски о доступности, в сексуальном или каком-то еще смысле, а затем стыдили его, когда он отвечал на сообщение. «Я теперь задумываюсь: может, и я вел себя так же?» — заметил знакомый.

Остерегайтесь самосаботажа. Рецепт успеха для встречи своей половинки — быть позитивным, честным, простым и открытым для знакомства с новыми людьми, а также быть собой и не сомневаться в себе.

Мне больше нечего сказать по этому вопросу, и вот почему. Это все, что вы можете сделать. Бесполезно пытаться найти «идеального» человека. Только ваше подсознание может это сделать, и вы, скорее всего, будете не в восторге от того, что оно выдаст. Единственное, что вы можете сознательно сделать, — выбрать того, кто понимает себя и готов выполнять работу, необходимую для построения прочных отношений.

ВАША МИССИЯ: БЫТЬ ГОТОВЫМИ

Итак, вы спрашиваете, как же эта книга поможет найти вечную любовь? Отвечу метафорой. Мне нравится сравнивать брак со сплавом по реке Колорадо. Вы можете решить, стоит ли отправляться в путешествие, но избежать порогов на этом пути невозможно. Однако можно выяснить, чего ожидать, и если потренироваться на меньших порогах, то не утонете в больших. Здесь я хочу представить карту, чтобы вы не заблудились по пути и не были шокированы, когда приблизитесь к порогу с бурлящей водой. Кроме того, я предоставлю вам снаряжение: навыки, необходимые для преодоления порогов.

Другими словами, вы *готовитесь к путешествию* по пути брака. Готовность — необходимое условие любого успешного путешествия, и ваши холостяцкие годы — самое подходящее время его соблюсти. Однако я хочу прояснить, что, хотя ваша безопасность и благополучие в этом путешествии будут зависеть от тщательности подготовки, избежать опасностей не получится.

Все мы — сочетание того, кем являемся по сути и кем нас сделала личная история. Как это ни парадоксально, именно наша личность, сформированная реакцией окружения на наши действия и наоборот, и есть причина, по которой

мы лишены того, чего хотим и что считаем своим по праву рождения. Мы упрямо пытаемся получить желаемое, не меняясь при этом. Но на самом деле человеку в первую очередь нужен он сам — его утраченная целостность, достижимая только через работу над собой.

Я не хочу обещать слишком много. Подготовка — ваша осведомленность и желание обучаться и меняться — это все, что доступно одинокому человеку. Вы можете начать процесс восстановления своей целостности, будучи не в отношениях, но нельзя полностью залечить раны или восстановить свою целостность без партнера. Восстановить свое утраченное «я» можно, только пройдя весь путь близких отношений, которые активируют утраченную неповторимую сущность, и подготовиться к путешествию можно, только изменив свои защитные механизмы и деструктивное поведение.

В общем, нельзя получить приз — настоящую любовь, — не пройдя необходимый путь. Но даже в этом случае путь брака — не увеселительная поездка с проводником. Вы будете предоставлены сами себе, поскольку каждые отношения уникальны. Но теперь вы можете изучить местность и приобрести необходимое снаряжение, чтобы успешно импровизировать практически в любой ситуации.

ЗАБУДЬТЕ О БРАЧНЫХ ИГРАХ!

Не ваша вина, что вы не нашли прочных отношений, но вы в силах сделать все, чтобы обрести их. Если у вас неоднократно возникали проблемы во взаимоотношениях, не стоит расстраиваться — нужно просто разобраться и отреагировать конструктивно. Ответы на ваши проблемы не во внешнем мире — это не квартира, не машина и не платье. Это ваше признание своей свободы и силы расти внутренне, намерение

что-то изменить, взять на себя ответственность за то, что происходит в вашей жизни, — короче говоря, пройти путь к собственному взрослению.

Если вы серьезно относитесь к полноценным и продолжительным любовным отношениям, то должны серьезно отнестись и к одиночеству. По сути, есть четыре действия, которые вы должны предпринять, чтобы подготовить себя к появлению партнера: 1) изучите, что такое отношения; 2) изучите себя; 3) тренируйте навыки взаимоотношений; 4) делайте все возможное, чтобы изменить поведение и защитные механизмы, которые мешают сохранить обретенную любовь.

Это ваша миссия как человека, не состоящего в отношениях. Поверьте, если вы выполните ее, у вас не будет проблем с поиском партнера и, скорее всего, он скорее окажется способен взять на себя обязательства и с меньшей вероятностью огорчит вас, чем тот, кого вы выберете (или кто выберет вас) до того, как вы пройдете необходимую подготовку.

Предлагаю ввести мораторий на серьезные отношения на тот период, который понадобится вам для выполнения работы, описанной в этой книге. Я призываю вас пока отказаться от поиска партнера, но это не значит, что вы не должны встречаться или жить с кем-то. Наоборот, нынешние отношения — идеальная тренировочная площадка. Но отложите свадьбу и попробуйте завести роман до брака. Пусть ваш период одиночества будет использован правильно сейчас, а не после очередного душераздирающего разрыва или развода. *Стать «осознанным одиночкой» — это и есть подготовка к семейной жизни.*

ГЛАВА 2

Что на самом деле происходит в ваших отношениях?

Брака желают и сохраняют его тогда, когда испытывают глубокое стремление узнать другого человека и быть узнанным им.

Джон Пьерракос, американский врач-психиатр

При подготовке к любому приключению полезно лучше узнать местность, где вы будете путешествовать. В данном контексте это означает изучить себя и отношения — ваши и в целом их как явление. Бо́льшая часть этой главы посвящена «Анкете самопознания» и серии упражнений, направленных на выявление ваших прошлых паттернов. Но сначала я хочу кратко рассказать о динамике, лежащей в основе отношений, с психологической и исторической точек зрения. Многие из этих тем мы будем обсуждать подробнее далее, но я хочу как минимум кратко коснуться их здесь, поскольку неспособность понять, что на самом деле происходит, когда одинокие не могут найти партнеров или отношения заходят в тупик, по большей части и объясняет нынешнее повсеместное замешательство.

Многие одинокие люди цепляются за фантазии о любви и браке. Но фантазии разрушительны как для самого

человека, так и для его окружения. Растерянные, несчастные одинокие люди становятся растерянными и несчастливыми супругами, не говоря уже о том, что проблемы двух людей — это больше, чем сумма проблем каждого по отдельности, и ставки повышаются. Особенно меня это беспокоит, если в браке есть дети, ведь они становятся невинными жертвами. Социальная ткань страны расползается на глазах, и распад напрямую связан с кризисом семьи, с качеством брака — гнезда, из которого появляются дети. В основе кризиса лежит важный факт, часто упускаемый из виду: *давно переживающий застой институт брака в прошлом веке претерпел революцию*. Но наши умы и души не поспевают за этой переменой. Не переориентировавшись, мы все портим. Посмотрим, как произошла эта перемена.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОТНОШЕНИЯХ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Нужно понимать, что брак — это не (точнее, уже не) застывший институт, а психологический процесс, коррелирующий с эволюцией коллективной человеческой психики. Я имею в виду, что изменения в браке и наши ожидания от него связаны с эволюционными изменениями в самих людях с культурной и биологической точек зрения.

Сочетание любви и брака — явление совсем недавней истории, и оно нестабильно. В прошлом любовь и прелюбодеяние шли рука об руку, «как лошадь и повозка». Браки «устраивались», а жен покупали или обменивали[1]. Такие браки обычно заключались без любви, но были стабильны. Их основной задачей становилась преемственность семьи и сообщества, а также сохранение прав собственности. Лишь

изредка и обычно случайно романтическая любовь вспыхивала к мужу или жене.

Первое изменение в этой схеме произошло в XVI веке, когда европейские ученые заново открыли для себя литературу Древней Греции, где описывалась демократическая система, в которой *индивидуум* обладал правами — довольно радикальное понятие в мире, где индивида вообще не существовало в отрыве от коллектива. Однако это почти не распространялось на сферу брака до конца XVIII века, когда появилась демократия в Америке и разрушились монархические системы в Англии и Франции. Эти политические изменения принесли с собой идею о том, что человек может сам решать свою судьбу. Права личности стали включать право вступать в брак по своему выбору, тем самым радикально превратив его из социально-политического института в психологический и духовный процесс. Впервые в истории энергия влечения между мужчиной и женщиной была направлена на брак и заключена в его структуре. Эта радикальная идея произвела переворот в институте брака. Хотя цель и процесс изменились, структура осталась прежней: традиционный брак по-прежнему оставался домом для брака романтического. Кроме того, поскольку правами личности пользовались мужчины, но не женщины, по-прежнему отсутствовала основа равенства, необходимая для трансформационного брака.

КАК ПОПАСТЬ В ПОДСОЗНАНИЕ

В новом браке было еще одно осложнение. Одновременно с признанием индивидуальных прав пришла вера в то, что люди по своей природе рациональны, могут делать логичный выбор и полностью несут ответственность за свою

судьбу. Но это возвышенное предположение вскоре было опровергнуто открытием Зигмунда Фрейда о том, что под нашей иллюзорной рациональностью скрывается море инстинктов, влияющих на выбор и часто мешающих его конструктивности. Это был настоящий шок. Перед нами оказался новый индивидуум, упивающийся своей свободой от коллектива и своим представлением о себе прежде всего как о рациональном и самостоятельном человеке, которому вдруг сообщили, что бо́льшая часть его с трудом завоеванной свободы воли иллюзорна. Человек начал понимать, что выбор, предположительно сделанный на основе логики, на самом деле определяется эмоциями, бессознательными склонностями и императивами. Так было положено начало осмыслению перехода от бесстрастных, стабильных браков к бракам страсти и непостоянства.

Суть в том, что выбор пары, хотя и полностью личный, на самом деле осуществляется какой-то частью личности, находящейся *не в здравом уме*. Хотя теперь мы можем выбирать себе партнеров самостоятельно, по-прежнему существует некая параллель с браком по расчету в том смысле, что, поскольку тот имел определенную цель, наше подсознание тоже выбирает партнера в соответствии с нашими потребностями. Проблема в том, что большинство не осознают этого и ведут себя так, будто делают выбор на основе аналитики, который приведет к логичному, прямолинейному браку. Неверно! Неверно! Да, теперь мы женимся по любви и ожидаем романтического удовлетворения в браке. И это правильно. Но любовь — или брак, если уж на то пошло, — это не то, что мы думаем. Что бы мы ни думали и как бы тщательно ни составляли контрольный список, происходящее при выборе партнера — это не любовь, а потребность. Любовь, если она вообще появляется, рождается в браке в результате стремления исцелить партнера[2].

ИМАГО: НАШ ПАРТНЕР-ПРИЗРАК

Мы подошли к сути. «Свободный» выбор партнера — это, в конце концов, продукт нашего подсознания, у которого свои планы. А оно хочет стать целым и залечить детские травмы. С этой целью у него всегда при себе собственная подробная картина идеальной пары, и ищет оно не правильную статистику, а правильную химию. А эта химия — не что иное, как подсознательное влечение к тому, кто, по ощущениям, удовлетворит наши особые эмоциональные потребности. В частности, это потребность покрыть «нехватку» детства, восполнить психологические пробелы, оставленные неидеальными родителями. Как это происходит? Мы безумно влюбляемся в кого-то, у кого есть как положительные, так и *отрицательные* черты наших родителей. В тех, кто соответствует образу, который мы носим глубоко в душе, воплощение которого всюду подсознательно ищем.

Я называю этот потаенный родительский образ *имаго* — от латинского слова imago («образ»). Он формируется в результате того, как мы пытались удовлетворить свои детские потребности, и того, как родители реагировали на них. Подсознательно мы хотим получить то, что не получили в детстве, от кого-то, кто похож на людей, не давших нам того, в чем мы нуждались. Когда мы встречаем свою имаго-пару, происходит эта «химическая реакция» и вспыхивает любовь. Все другие планы, прочие идеи о том, чего мы хотим от партнера, отменяются. Мы чувствуем себя живыми и цельными, уверенными, что встретили человека, который все исправит.

Но, к сожалению, поскольку мы почти наверняка выбираем человека с родительскими чертами, когда-то причинившими боль, шансы отношений на положительный исход действительно невелики. На самом деле большинство людей, переживших череду одинаково закончившихся отношений,

сообщают, что, несмотря на намерения сделать все идеально, они каждый раз сталкиваются с одними и теми же проблемами.

Мы обречены на неудачу как в поиске, так и в сохранении любви до тех пор, пока не приведем поиски партнера в соответствие с реалиями своих подсознательных потребностей и эволюционного наследия. Но большинство не знает, как это сделать, потому что общество не распознало огромный психологический сдвиг, присущий современному браку по любви. Браки и отношения изменились, потому что изменились мы. Но мы не сформулировали и не систематизировали эту перемену, поэтому все еще играем по старым правилам. Это серьезное упущение. Неспособность нашего общества распознать проблему и углубить понимание, чтобы оно соответствовало нашей психической эволюции, предвещает серьезные проблемы для цивилизации.

ЦЕНА НЕВЕЖЕСТВА

Человеческое невежество уже имело серьезные последствия. Поскольку мы, не обученные и не подготовленные к новому браку, двигались на ощупь, не зная, чего ожидать и на что надеяться, интенсивная энергия романтической любви начала разрушать жесткую и неуступчивую структуру брака. Однако до 1950-х, после потрясений Второй мировой войны, развод воспринимался серьезно и считался скорее моральным (читай: аморальным) решением. Из-за великого стыда и осуждения, связанных с ним, многие несчастливые браки так и не распадались, и романтическая любовь снова переместилась из браков в романы.

Но в конце концов широко распространенное разочарование в браке привело к ослаблению скрепляющего влияния

морали и религии. Развод стал *дозволенным* выходом из несчастливого брака. И если раньше разводы разрешались только на основании неверности или жестокого обращения, то теперь допустимой причиной стала несовместимость.

Семейной терапии не существовало примерно до 1930 года или около того. Впрочем, и профессионалы еще не знали о психологической подоплеке проблемных браков, поэтому мало что могли сделать против волны разводов. До недавнего времени большинство семейных терапевтов в основном выступали в роли «деловых посредников», подталкивая пары к тому, чтобы они решали свои проблемы, связанные с родственниками, сексом, деньгами, неверностью, воспитанием детей (все это само по себе лишь отвлекающие от глубинных проблем факторы), на договорной основе: «ты для меня делаешь это, а я для тебя сделаю это»[3].

Широкое распространение разводов после Второй мировой войны привело к хаосу. Под сокрушительной лавиной разводов начала разрушаться структура семьи. С ростом числа вторых и третьих браков, которые сами по себе стали ошибочной реакцией на брачный кризис, возник такой феномен, как приемная семья. Сегодня неполные и «смешанные» семьи всех мастей считаются нормой прежде всего потому, что мы разочаровались в возможности счастливых браков. Все это адаптация к проблеме неудачи в браке, попытка нормализовать культурные реалии, возникшие из-за непонимания основополагающей повестки брака. Мы купились на идею, что несчастные люди не должны жить в несчастных браках. Мы поверили в то, что, когда приходят трудности, стоит менять партнеров, хотя на самом деле нужно менять взаимодействие с этим человеком. Все наоборот. Вместо того чтобы избавляться от партнера и сохранять проблему, нужно избавиться от проблемы, чтобы сохранить партнера. Пытаясь упростить жизнь и сделать ее более терпимой, мы

упустили из виду свои истинные потребности и желания. Я обеими руками за такое толерантное отношение к «браку по выбору», но в итоге это просто не работает.

Пока мы не осознаем подсознательную программу выбора партнера и не начнем сотрудничать с ней в своих отношениях, социальные проблемы продолжат выходить из-под контроля и личная жизнь будет страдать. Если бы мы могли взять ситуацию под контроль, браки процветали бы, а дети росли бы более здоровыми и нам не понадобились бы 80% нацональных программ, связанных с «побочными эффектами» недолюбленности детей: наркотиками, насилием, инцестом, жестоким обращением, отсутствием образования, воровством, алкоголизмом и подростковой беременностью.

Конечно, развод — не выход. Теперь у нас есть целое поколение тех, кто узнал это на собственном горьком опыте. Вдобавок мы учимся тому, что, как бы мы ни старались облегчить ситуацию, у детей от развода остаются глубокие шрамы, которые долго никому не заметны[4]. Да, развод позволяет избавиться от неудачного брака. Но пока мы не предпримем шаги, чтобы брак стал хорошим, чтобы каждый из супругов был счастлив и самореализовывался, пока не поймем, что собой представляем, по-прежнему будут отчаявшиеся одинокие люди, безрадостные браки, проблемные дети и общество, которое с каждым десятилетием становится все менее благополучным.

ПОРА НАЧАТЬ ПОСТУПАТЬ ИНАЧЕ

Ирония в том, что это вовсе не обязательный сценарий. У людей есть все возможности, как в индивидуальном, так и в социальном плане, чтобы создавать сильные,

преобразующие браки и чтобы эти браки меняли общество. Современный романтический брак — эволюционный дар психике с уникальным потенциалом исцеления детских травм и облегчения духовного роста. У нас сложилось ошибочное представление о том, что нужно избавиться от брака, чтобы расти и меняться. Но сейчас становится понятно: настоящее исцеление возможно *через брак*, а брак — не столько застывший институт, сколько динамичная система. *Сам по себе брак, если к нему правильно относиться, становится терапией, необходимой для того, чтобы вырасти и стать цельными*, вернуться к своему врожденному радостному состоянию.

Нужно научиться строить отношения правильно. И, чтобы не ходить вокруг да около, когда я говорю «отношения», то подразумеваю брак. На мой взгляд, преданные отношения с совместным проживанием, все многочисленные варианты одиночества — это отличная тренировочная площадка для брака, но не его замена. Ингредиенты, необходимые для полного роста и исцеления, — внимание, концентрация, спокойствие, время, глубочайшая близость и полное отражение партнеров друг в друге — возможны только в браке. Элементы, активизирующие химию роста, — напряжение взаимодополняющих защитных механизмов, симметричные раны, подсознательное влечение — проявляются только в браке. Именно через обязательство принять и залечить раны партнера, обеспечить ему безопасную гавань, чтобы он ощущал свою целостность на протяжении всей жизни, мы и можем вернуть себе свою изначальную целостность. В неопределенных, ненадежных отношениях нельзя ни исцелиться самому, ни исцелить другого. Поэтому нужно воспитывать, готовить и тренировать себя, настраиваясь на осознанный брак.

Упражнение 2.1
АНКЕТА САМОПОЗНАНИЯ

Прежде чем близко узнать другого, сначала нужно узнать себя. Многие постоянно пытаются расшифровать, кто мы, что думаем и чувствуем. Цель следующей анкеты не в том, чтобы найти конкретные и быстрые ответы, а в том, чтобы дать вам возможность сформулировать в письменной форме и увидеть свое мнение о себе и некоторых критических проблемах в вашей жизни.

Поскольку цель упражнения — попытаться застать подсознание врасплох и выяснить, что на самом деле у вас на уме, постарайтесь не анализировать свои ответы во время их написания. Как можно быстрее фиксируйте первое, что приходит в голову. Пишите столько, сколько хотите, используйте эти вопросы, чтобы вызвать любые мысли и чувства, которые вы, возможно, захотите потом проанализировать.

Примечание. *Упражнения в частях I–IV направлены на сбор информации о себе, которую вы будете использовать для внесения изменений в части V. Вы обнаружите, что для их правильного выполнения требуются значительные затраты времени и сил. Очевидно, что чем тщательнее вы обдумываете и уделяете им внимание, тем больше узнаете о себе. Точная и конкретная информация поможет вам разработать программу изменений в части V. Эти упражнения — важная часть подготовки к тому, чтобы сохранить любовь в браке.*

Возможно, вам захочется перед выполнением упражнений дочитать книгу до конца, но есть две причины, по которым я не рекомендую так делать. Во-первых, информация, полученная здесь, углубит ваше понимание остальной части книги. Во-вторых, ваши ответы окажутся

полезнее для дальнейшей работы, если будут спонтанны и не зависимы от того, что вы узнаете дальше.

Завершите следующие предложения первым, что приходит на ум.

1. Моя цель в жизни — ...
2. Наибольшее удовлетворение в жизни мне доставляет...
3. Мое детство было...
4. Я думаю, что секс — это...
5. Когда я занимаюсь любовью, я предпочитаю...
6. Мой самый большой страх — ...
7. Моя самая глубокая потребность — ...
8. Мое самое частое чувство — ...
9. Больше всего я ненавижу...
10. Меня больше всего тревожит...
11. Мои цели в серьезных отношениях — ...
12. Причины, по которым я хочу иметь серьезные отношения, — ...
13. Я думаю, что мои отношения были...
14. Я хочу изменить в себе три вещи:
    а)
    б)
    в)
15. Я фантазирую о...
16. Я злюсь, когда...
17. Я думаю, что я...
18. Моя высшая ценность — ...
19. Я считаю, что глупо и расточительно тратить деньги на...
20. Обнаженное тело — это...
21. Чаще всего я испытываю удовольствие от...
22. Я счастливее всего, когда...
23. Когда мужчина занимается любовью, он должен...
24. Тело всегда должно быть...

26. В целом я смотрю на жизнь так: ...
27. Придя на вечеринку, я...
28. Женские тела...
29. Мое представление о карьере мечты — ...
30. Больше всего я восхищаюсь (кем?)...
31. Для меня смерть...
32. Я думаю, что война — это...
33. Мне не нужны люди, которые...
34. Я боюсь...
35. Когда мне грубят, я...
36. Я не могу понять людей, которые верят...
37. Мужские тела...
38. В целом я считаю своими сильными сторонами...
39. После занятий любовью мужчина...
40. Мои слабые стороны...
41. Мое отношение к деньгам...
42. Дети для меня...
43. Родители — это...
44. Семейная жизнь — это...
45. Я завидую...
46. Я хотел(а) бы...
47. Отпуск моей мечты — это...
48. Больше всего меня веселит...
49. Я получаю огромное удовольствие от...
50. Мой любимый вид спорта — ...
51. Мне противно...
52. Я думаю, что жизнь на пенсии...
53. Я часто мечтаю о...
54. Когда я боюсь, я...
55. Когда я вижу пары, целующиеся на публике, я...
56. Что касается мужского оргазма, женщина...
57. Когда я влюбляюсь, я...
58. Когда у меня есть свободное время, я люблю...

59. Терпеть не могу, когда мужчина...
60. Я считаю трогательным...
61. Религия — это...
62. На мой взгляд, воспитание детей — это...
63. Я думаю, Бог...
64. Когда я болею, я хочу...
65. Терпеть не могу, когда женщина...
66. Дисциплина...
67. В моем теле меня больше всего беспокоит...
68. Когда я умру, я...
69. Больше всего меня ранит...
70. Мои родители...
71. Я никогда никому не говорил(а), что люблю...
72. В долгом браке секс...
73. Я люблю секс, когда...
74. Политика — это...
75. Оргазмы — это...
76. Худшее в жизни — это...
77. Лучшее в жизни — это...
78. Я считаю, что проводить отпуск врозь — ...
79. Первое, что мне бросается в глаза в человеке, — ...
80. Брак — это...
81. Мой самый постыдный секрет — ...
82. В споре я...
83. Для меня близость означает...
85. Когда я с кем-то не согласен(-на), я...
86. Больше всего я боюсь в браке...
87. Родственники должны...
88. Больше всего я ненавижу...
89. Больше всего в себе мне нравится...
90 Противоположный пол — это...
91. Когда кто-то злится, я...
92. Женщины — ...

93. Мужчины — …
94. Лучшее, что есть в противоположном поле, — …
95. Когда я злюсь, я…
96. Разговоры о сексе вызывают во мне…
97. Худшее в противоположном поле — это…
98. Больше всего ненавижу в любом человеке…
99. Больше всего меня восхищает в других людях…
100. Мое наилучшее проявление — когда я…
101. Мое наихудшее проявление — когда я…
102. Людям следует…
103. Когда я состарюсь…
104. Худшее, что случалось со мной в жизни…
105. Любовь — это…
106. Для меня свидания — …
107. «Пока смерть не разлучит нас» означает…
108. Влюбиться — это…

Чтобы переварить и организовать информацию, которую вы только что открыли для себя, воспользуйтесь ответами и напишите сочинение о себе, сгруппировав информацию по темам, например «цели», «секс», «страхи», «отношения» и т. д. Это сочинение будет содержать ценные данные о ваших исходных взглядах, когда вы начнете выполнять упражнения по внедрению изменений в части V.

ВЫВОДЫ ИЗ ПРЕЖНИХ ОТНОШЕНИЙ

Второй этап сбора информации связан с предыдущим опытом. Прошлые отношения, хоть они и напоминают о боли и неудачах, — ценный источник знаний о проблемах, ранах и конфликтах, которые нужно разрешить, если вы хотите сделать как можно более удачный выбор партнера и лучше

справляться с проблемами в отношениях в будущем. Каждая прошлая связь начиналась с любви и надежды. Если вы сможете открыто смотреть в прошлое и признавать, что пошло не так, какие ожидания остались неудовлетворенными, если вы сможете быть объективными в отношении характера своих прошлых партнеров, то у вас будет идеальная возможность понять, кто вы, почему сделали тот или иной выбор и как ведете себя в отношениях. Обладая этим знанием, можно замечать разрушительные закономерности, видеть точки роста и изменений, понимать природу травм, подготовиться к тому, чтобы в следующий раз добиться большего успеха.

Ниже следует серия упражнений, цель которых — покопаться в прошлых отношениях в поисках золота знаний о своих потребностях и динамике. На моих семинарах для пар партнеры выполняют разные варианты этих упражнений. Однако в терапии пары часто находятся на пике конфликта, когда им сложно быть объективными. Воспоминания свежи, проблемы не решены, кроме того, люди еще находятся во власти гнева и замешательства. Так что у вас есть преимущество — определенная степень эмоциональной дистанции (это не значит, что у вас нет свежих и болезненных воспоминаний), и вы можете оценивать и сравнивать накопленные данные по нескольким отношениям и изучить свою ситуацию подробнее.

Планируйте заняться этим, когда будет время полностью расслабиться и позволить себе заново пережить прошлые события. Я хочу, чтобы вы сначала определили все важные отношения в прошлом. Речь о сильной эмоциональной вовлеченности — будь то влюбленность в старших классах или в колледже, сожительство, отношения с любовником, длительный роман или брак. Отношения, которые были случайными или по какой-то причине не затронули струн вашего сердца, не в счет. С другой стороны, вы, возможно, захотите включить

неромантические отношения — с коллегой, другом, учителем, — если они кажутся вам эмоционально заряженными и содержащими конфликт. В вашей жизни могло быть много романов, а мог быть всего один или два (для наших целей предлагаю вам ограничиться четырьмя-пятью).

Упражнение 2.2
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ИМАГО

1. Расположите лист формата А4 горизонтально. Расчертите колонки по числу прошлых отношений и напишите имя бывшего партнера вверху каждого столбца.

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов, расслабьтесь и вспомните первые отношения. Когда вы впервые встретились с этим человеком, как он(а) выглядел(а), что вы сказали друг другу, что сделали? Попробуйте мысленно вернуться в те ситуации. Позвольте себе глубоко прочувствовать их воздействие и запомнить связанные с ними эмоции. Попробуйте вспомнить, какими были первые этапы романа, как вы проводили время вместе, каково это было, когда вы впервые занимались любовью.

Теперь подумайте о том, как вы впервые заметили то, что вам не понравилось в партнере. Что это было и как вы поступили: проигнорировали или отмахнулись, были ли шокированы? Можете ли вы вспомнить переход от сильной романтической любви к «обустройству» для повседневных отношений? Можете ли определить проблемы и что пошло не так? Можете ли вспомнить, как пытались решить свои проблемы или вернуть *свои* прежние чувства? Чем закончились отношения? Вы можете просто вспомнить, что произошло, или записать кое-что. Смысл в том, чтобы как можно ярче восстановить ту ситуацию.

2. Теперь, когда вы освежили воспоминания, перечислите в первой колонке все положительные и отрицательные черты вашего партнера. Используйте прилагательные, например: добрый, злой, теплый, склонный к манипулированию, щедрый, скупой, скучный, харизматичный и т. д.

3. Когда закончите, вернитесь и поставьте знак плюс (+) рядом с каждой чертой, которую считаете положительной, и минус (–) рядом с отрицательной.

4. Перечитайте список еще раз и в левой части столбца пронумеруйте положительные черты по степени вашего предпочтения: «1» рядом с чертами, которые вам нравились больше всего, и т.д. В правой части столбца ранжируйте негативные черты таким же образом, где «1» — худшее качество, и т. д.

5. Повторите шаги 1, 2 и 3 по отношению к каждому бывшему партнеру.

6. Вернитесь назад и обведите кружком положительные черты, общие для всех (или большинства, если у вас их было много) бывших партнеров. Подчеркните общие отрицательные черты.

7. На новом листе нарисуйте круг и разделите его пополам по горизонтали. В верхней половине укажите все положительные черты, которые вы поставили на 1-е или 2-е место у любого (или нескольких) бывших возлюбленных. Обведите кружком все, что вы обвели в пункте 6. В нижней половине круга перечислите отрицательные черты с номерами 1 и 2 и подчеркните те, что подчеркнули в пункте 6.

У вас получилось предварительное графическое изображение вашего имаго — человека, к которому вас подсознательно тянет.

Упражнение 2.3
РАЗОЧАРОВАНИЯ В ОТНОШЕНИЯХ

1. В верхней части горизонтально расположенного листа А4 напишите имя одного из ваших бывших партнеров. Разделите лист на пять колонок. Обозначьте столбцы: А — ситуация; Б — чувство; В — мысль; Г — реакция; Д — страх.

2. В столбце А перечислите ситуации разочарования, которые вы испытали с этим человеком: поступок, который вызвал у вас дискомфорт, боль или разочарование. Например: «Он(а) назначал(а) встречу, а потом постоянно опаздывал(а), не предупредив меня». «Когда он(а) меня обнимал(а), он(а) не прижимал(а) меня крепко». «Когда я задавал(а) вопросы, он(а), как правило, давал(а) уклончивые ответы». «Иногда он(а) критиковал(а) меня в присутствии моих друзей». «Он(а) часто говорил(а) со мной гневным тоном». Следует избегать уничижительных прилагательных вроде «ленивый», «жадный», «подлый», «сердитый», «скрытный», «ненадежный». Используйте фразы, описывающие поступок, который заставил вас сформировать такое мнение.

3. В графе Б укажите чувство, которое вы испытывали в каждой ситуации. Их следует описывать одним словом, например «злость», «испуг», «стыд» и т. д. Составляя предложение, вы описываете свой мыслительный процесс. Например, комментарии вроде «Я чувствовала, что он меня не ценит» или «Мне казалось, что она меня использует» отражают ваши мысли по поводу общения с человеком. Но здесь мы пытаемся определить само чувство, которое вы испытали, когда у вас возникла эта мысль. Например: «Он(а) не позвонил(а), когда опоздал(а), и я подумал(а), что меня не уважают, и почувствовал(а) *злость*».

4. В графе В запишите свои мысли. Например, если в графе А написано: «Он(а) назначал(а) встречу со мной, а затем опаздывал(а) и не предупреждал(а)», а в графе 2 — «злость», в графе С можно написать: «Меня не уважают» или «Я чувствую себя нелюбимым». Полная мысль такова: «Он(а) назначал(а) мне встречу, опаздывал(а) и не предупреждал(а), а я злился(-лась) и думал(а), что он(а) меня не уважает».

5. В графе Г опишите свою реакцию. Это ваше поведение, когда вы чувствовали себя «рассерженным и неуважаемым». Пример: «Я надулся(-лась)», или «Я позвонил(а) маме и рассказал(а), какой(-ая) он(а) невнимательный(ая)», или «Я погружался(-лась) в депрессию и наливал(а) себе выпить».

6. Столбец Д, «Страх», самый сложный. Подумайте, какой скрытый страх вызвала ситуация из графы А. Ваша реакция скрывает этот страх — в этом ее функция. Например, опоздание партнера может вызвать страх быть «брошенным». Или могут появиться опасения, что он(а) с кем-то другим. Полное предложение при заполнении всех столбцов звучит примерно так: «Он(а) назначал(а) мне встречу, а затем опаздывал(а) и не предупреждал(а), я злился(-лась) и чувствовал(а), что меня не уважают, и реагировал(а), впадая в депрессию и выпивая, боясь, что меня бросят».

7. Повторите шаги 1–6 для каждого из бывших партнеров.

8. Возьмите новый лист, положите горизонтально и разделите на шесть столбцов. Пометьте первые пять так же, как в шаге 1. А шестой — словом «Желание».

9. Изучите списки разочарований по каждому партнеру и найдите схожие повторяющиеся ситуации. Например, вы обнаружили, что испытываете разочарование по поводу опозданий, невыполнения договоренностей или

критики. Возьмите каждую группу похожих разочарований и обобщите их в одном предложении или фразе, отражающей суть каждого из них. Например, если у вас повторяется разочарование из-за опозданий, их можно обобщить фразой: «Когда мои парни (девушки) непунктуальны, я злюсь». Точно так же сгруппируйте ответы по этой проблеме в столбцах Б–Д. Последнее предложение может выглядеть так: «Когда мои партнеры непунктуальны, я злюсь и думаю, что меня не уважают или я не важен(-на), и обычно я реагирую депрессией и пью, чтобы скрыть страх быть брошенным(-ой)». Наконец, в графе «Желание» напишите, что могло бы снять разочарование из графы А. Например: «Я хотел(а) бы, чтобы мой партнер старался приходить вовремя и предупреждал(а), если опаздывает больше, чем на десять минут». Повторите такие же выводы в отношении каждого повторяющегося разочарования.

Теперь у вас есть наглядное представление о проблемах и разочарованиях, которые часто повторяются в ваших отношениях, и о том, что может исправить ситуацию.

Упражнение 2.4
ВАШИ ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Закончите следующие предложения, используя материал из предыдущих упражнений.

Меня тянет к человеку, который...
(закончите предложение отрицательными чертами из нижней части круга в упражнении 2.2, пункт 7)

...с которым я чувствую...
(вставьте вывод о негативных чувствах из упражнения 2. 3, пункт 9, графа Б)

...потому что он(а) разочаровывает меня...
(заполните вывод о разочарованиях из упражнения 2. 3, пункт 9, графа А)

Я хотел(а) бы, чтобы этот человек всегда...
(вставьте положительные черты из верхней части круга в упражнении 2.2, пункт 7)

...чтобы я мог(ла)...
(закончите предложение списком желаний из упражнения 2.3, пункт 9, графа Е)

Когда эти желания не удовлетворяются, я думаю...
(вставьте мысли из упражнения 2.3, пункт 9, графа В)

...и реагирую...
(вставьте реакции из упражнения 2.3, пункт 9, графа Г)

...и испытываю самые глубокие страхи, а именно...
(закончите предложение краткой информацией о своих страхах из упражнения 2. 3, пункт 9, графа Д. Эти страхи описывают вашу детскую травму, которую вы заново переживаете в своих отношениях)

Теперь у вас есть картина ваших «подсознательных отношений».

Вы уже обладаете важной информацией о том, как выбираете партнера и какие у вас проблемы в отношениях. Мы поработаем с этими данными позже, но не забывайте то, что вы узнали, когда будете читать следующие главы. В них вы, несомненно, распознаете причины тех или иных тенденций в ваших отношениях.

ГЛАВА 3

Путь человека

Существует один общий поток, одно общее дыхание, все сопереживает друг другу.

Гиппократ

Бóльшая часть этой книги посвящена психосоциальному пути: как детские переживания влияют на выбор партнера, как в любовных отношениях люди воспроизводят старые детские травмы и как начать меняться, еще не состоя в отношениях, чтобы ускорить процесс исцеления после вступления в них. Но в этой главе я хочу поговорить о двух фазах человеческого пути развития, проходящих до нашего рождения, — о том, что я называю космическим происхождением и эволюционным наследием. Возможно, вы спросите, как это поможет вам в подготовке к прочным близким отношениям, но уверяю вас: поможет. Вы — нечто гораздо большее, чем сумма личного опыта, и ваш контекст намного шире, чем сеть взаимоотношений с окружающими.

Чтобы понять, что происходит в отношениях, важно разобраться, что вы за существо и что унаследовали от своих дальних предков. Наша жизнь с рождения и сознание — только часть истории. Чтобы до конца понять, кто мы и что нами движет, нужно заглянуть глубже и рассмотреть подсознание, инстинктивную природу, работу мозга, изучить подспудные

связи с другими существами. Чтобы разобраться в бурном океане любовных переживаний, понять часто причудливые и непостижимые мечты, горе и тоску, нужно сделать шаг назад и сместить фокус с повседневной жизни на понимание отношений в более широком контексте человеческой природы.

КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ: СТРЕМЛЕНИЕ НЕ БЫТЬ ОДНОМУ

Согласны, что у всех нас есть невыразимая тоска по тому, что мы не можем точно определить? Был ли у вас в разгар повседневных хлопот момент, когда внезапно, необъяснимо вас наполняет волна счастья или радости, ощущение, что в мире все прекрасно?

Такие моменты приходят неожиданно, когда мы едем по темной дороге, поднимаем глаза и видим, как солнце восходит над городскими крышами. Что-то вдруг «находит», когда сидим, любуясь закатом, или чувствуем запах свежескошенной травы, или даже полностью поглощены каким-то повседневным делом. Часто в эти моменты тают границы, отступает время, мы на мгновение выскальзываем из жестких рамок мозга и тела. Момент проходит, необъяснимый и неповторимый, и остается озадаченность. И все же есть что-то смутно знакомое в таких моментах, ощущение, что мы соприкасаемся с собой *настоящими*, и это придает таким мгновениям особую остроту и вызывает желание вновь поймать это ощущение.

Какими бы загадочными и неуловимыми ни были такие моменты, я думаю, они говорят нам о том, кто мы, и о тех частях, которые скрыты за завесой повседневной реальности, но серьезно влияют на наши отношения. *И как проблемы в отношениях не возникают из-за трудностей с поиском*

подходящего партнера или первой размолвки, так происходящее с нами в детстве не может полностью объяснить зарождающуюся влюбленность или боль, которую мы ощущаем при ее утрате. Стоит искать объяснение в другом месте.

Думаю, эти моменты вне времени — ценная возможность понять скрытую надежду в отношениях. Откуда берут начало эти чувства, удивляющие своей интенсивностью? Какое воспоминание они пытаются вызвать? Полагаю, возникают они из-за забытых воспоминаний о периоде до рождения, когда мы жили в утробе матери, или даже раньше, когда чувствовали себя полностью и надежно связанными не только с матерью, дающей нам все, но и со всем и вся. Я верю, что эти воспоминания — источник первичного общечеловеческого стремления и невысказанной надежды на любовь.

Эта идея хорошо согласуется с тем, что мы знаем о переживаниях плода. Спокойно плавая в утробе матери, он получает питание, защиту, его успокаивает биение материнского сердца. Все дается без усилий, моментально. У зародыша нет представления о себе, о прошлом или будущем, осознания того, что он отделен от других. Даже какое-то время после рождения младенец идиллически живет в мире, где он не осознает разницу между собой и окружающими.

Но не кажется ли надуманным это представление о нашей вечной связи со всем остальным миром? Не скатываемся ли мы здесь в чушь? Не думаю.

КЛЮЧИ К НАШЕЙ ВЗАИМОСВЯЗАННОСТИ

Вопрос о нашей прочной взаимосвязанности со вселенной занимает умы ученых во многих областях, от науки и религии до психологии и философии. Современная физика постулирует идею о том, что все во Вселенной представляет собой

пульсирующую энергию, которая восстанавливает себя в виде конкретных конфигураций материи — в частности, в момент наблюдения, то есть когда наше сознание конкретизирует ее. В этом смысле материя — всего лишь среда, через которую мы наблюдаем закономерности и плотности энергии. Под видимостью материального мира мы все соединены в одном энергетическом танце.

Эту аналогию продолжает широко известная гипотеза Геи, разработанная Джеймсом Лавлоком. Она гласит, что вся земля представляет собой один большой, живой, пульсирующий организм, в котором океаны, деревья, люди и телефоны — просто меньшие взаимозависимые клетки, плоть, кровь, органы и нервные окончания, и все вместе они составляют единый пульсирующий живой организм, в здоровье и функционирование которого вносит свой вклад каждая из частиц. Уильям Джеймс сформулировал это так.

> Мы со своей жизнью как острова в море, как деревья в лесу. Клен и сосна могут перешептываться листьями… Но деревья пускают корни в самые темные подземные глубины, и острова достают до дна океана. Точно так же существует континуум космического сознания, от которого индивидуум отгораживается лишь случайными загородками… Нормальное человеческое сознание ограничено необходимостью приспособиться к внешней среде, но ограждение местами прохудилось, просачиваются импульсивные влияния извне, проверяя на прочность обычно не поддающуюся проверке связанность человека с миром[1].

Альтернативная медицина, например иглоукалывание, гомеопатия, биологическая обратная связь и терапевтические прикосновения, предполагает доступ к энергетическим полям — электрическим, магнитным, ментальным, психическим — за рамками, казалось бы, произвольных

границ нашего тела. Наша неразрывная связь со вселенной подтверждается исследованиями, которые показывают, как на наши внутренние часы влияют внешние циркадные циклы: в конце концов, что такое смена часовых поясов, как не рассинхронизация с планетарными часами? Ритмы тела (как и Земля, состоящего более чем на 70% из воды) зависят от Луны и приливов и восприимчивы к магнитным полям, как локальным, так и глобальным.

Наш вечный союз подтверждают и паранормальные явления вроде телепатии, ясновидения и предвидения. Многие люди, обладающие феерическими экстрасенсорными способностями, будучи рационалистами, устали от чтения чайных листьев и догм нью-эйдж. И все же мало кто из нас не сталкивался сам с необъяснимыми явлениями, будь то внезапное и точное знание того, кто сейчас звонит по телефону, или вещий сон. Лозоходцы, которые находят воду с помощью раздвоенных веток; ясновидящие, предсказывающие землетрясения или приводящие полицию к пропавшим без вести по предмету их одежды или драгоценностям; экстрасенсы, сообщающие археологам, где производить раскопки утраченных цивилизаций, настраиваются на вневременное коллективное сознание, где мы все — одно целое. У историка Арнольда Тойнби было несколько поразительных ретрокогнитивных эпизодов, когда он «увидел» самоубийство римского мятежника в 80 году до н. э. и вместе с испанцами впервые открыл столицу ацтеков Теночтитлан. В какой-то момент, по его словам, он ощутил «связь не только с тем или иным эпизодом истории, но и со всем, что было до того момента, в тот момент и что должно было произойти потом». Он пишет: «В это мгновение я непосредственно ощутил, как могучим потоком мягко течет сквозь меня История, а моя собственная жизнь бурлит, как волна, в потоке этого мощного прилива».

Психолог Карл Юнг высказал терорию о том, что всех нас объединяет коллективное бессознательное. С этой точки зрения совокупный человеческий опыт со временем объединяется вокруг определенных архетипов, или повторяющихся паттернов человеческих устремлений и поведения. Архетипы — это мифы, которыми мы живем: герой и злодей, мать-земля и соблазнительница. Эти универсальные архетипы — такая же часть нашего наследия, как животные инстинкты и цвет волос, они влияют на наше поведение и реакции, даже если наши мысли и действия меняют их и их коллективную силу.

Концепция первоначального состояния расслабленности и радости — общая в изображении рая в разных религиях и культурах: небеса, Елисейские поля, нирвана, Эльдорадо, Эдемский сад. Все символизирует первозданное совершенство, золотой век мира и радости, совершенное взаимодействие человека и зверя, птицы и леса в природе, идиллическую картину вневременного бессмертия. А потом, согласно мифу, возникают смятение, грехопадение, катаклизм. Нас изгоняют из сада, и мы тщетно ищем потерянный рай и духовное единение.

Но нет нужды прибегать к мифам, магии и науке в поисках доказательств того, что мы жаждем спокойствия и расслабленной радости. Ежедневно на моем столе возникают современные доказательства тому в виде статей, семинаров, таблеток, процессов и продуктов, обещающих избавление от стресса. Из огромного множества книг и видеозаписей по самосовершенствованию, посвященных поиску радости и счастья, снижению стресса и вызову «пиковых переживаний», массажу и медитации, я должен сделать вывод, что это глубинное стремление и за выраженным желанием избавиться от стресса кроется то, чего нам не хватает и чего мы все жаждем.

МЫ ХОТИМ ЭТО ВЕРНУТЬ

Все это сводится к тому, что наше зарождающееся стремление к связанности и моменты, когда мы проникаем сквозь пелену повседневного существования, проистекают из смутного воспоминания о том, что когда-то мы не жили отдельно, а были связаны со всем, и особенно с остальными людьми, ощущали безопасность и поддержку. И наше фундаментальное стремление — преодолеть барьеры, отделяющие нас от осознания этой связи.

В глубине души мы знаем, что все не так, как должно быть. Мы не надеемся и не жаждем чего-то ненастоящего. Соприкасаясь с этим намеком на повсеместную человеческую сущность, мы ощущаем себя абсолютно нормальными и объективно реальными. Мы тоскуем по изначальной целостности, по тому смутно припоминаемому состоянию расслабленной радости, потому что *испытали* его, пусть и ненадолго, в утробе матери. Мы просто не можем определить его источник. Эту мысль удачно выразил богослов Мартин Бубер: «Рождение — это момент, когда мы начинаем забывать».

Мне кажется очень *правильным*, что вся жизнь — борьба за то, чтобы вспомнить это идиллическое состояние предсуществования. По сути, мы — пульсирующая энергия, которую потревожили. Наше желание — преодолеть это встревоженное состояние и восстановить естественную пульсацию, которая представляет собой нашу сущность. Мы не пытаемся найти то, чего у нас никогда не было, мы стремимся что-то *вернуть*, обрести утраченное. Хотя мы этого не осознаем, цель отношений — не какая-то любовная фантазия с киноэкрана, а скорее стремление восстановить состояние расслабленной радости, на которое мы имеем право от рождения.

ЭВОЛЮЦИОННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ: СТРЕМЛЕНИЕ К ЖИЗНИ

Я посвятил столько времени представлению доказательств нашего изначального состояния расслабленной радости и связи, поскольку хочу, чтобы вы полностью осознали мощь этого скрытого влияния на отношения. Но есть и другие побуждения, вмешивающиеся в наш путь здесь, на Земле. Хотя космическое происхождение человека присутствует при рождении в форме интуитивных представлений об изначальной целостности, в нас заложена, закодирована в генах история нашего вида, совокупное богатство и разнообразие эволюционного пути. Наследие, восходящее к первым прямоходящим существам и достигшее кульминации в цвете глаз и математических способностях, переданных нам родителями. В наших генах запечатлены побуждения, инстинкты и генетическая память, сформированные на протяжении тысячелетий.

НОВЫЙ РАЗУМ, СТАРЫЙ МОЗГ

Именно великий высокоразвитый мозг отделяет нас, прямоходящих гуманоидов, от существ «низшего порядка». Нам нравится думать о своем мозге как о части, которая переваривает, организует и анализирует горы разнообразной информации. С его помощью мы планируем, разрабатываем стратегии, изобретаем, творим, принимаем решения. Неудивительно, что мы отождествляем себя с мозгом — считаем его своей сутью, сознанием, центром. Что ж, так и есть в определенной степени. Кора головного мозга, которую я называю «новым» мозгом, действительно выполняет все эти замечательные функции. Но она — лишь часть. Под извилистым куполом, знакомым по анатомическим схемам,

находится то, что я называю «старым» мозгом. Он оказывает глубокое влияние на наше поведение в отношениях, и это совсем другая история.

Старый мозг состоит из двух частей. Ствол, иногда называемый рептильным мозгом (само название показывает, насколько он уходит в прошлое), представляет собой примитивное внутреннее ядро. Он контролирует жизненно важные процессы в организме, от размножения и сна до кровообращения и мышечной реакции. Ствол отвечает за действие. Его поддерживает лимбическая система, вместилище примитивных сильных эмоций, связывающих автономные функции ствола и коры головного мозга. Старый мозг — ствол и лимбическая система — отвечают за выживание.

В отличие от нового мозга, который принимает и обрабатывает данные внешнего мира, инстинктивный старый осознает то, что находится за его пределами, только через ощущения. Простой и примитивный, он различает то, что связано с его безопасностью и выживанием, в основном через образы, символы и мысли, передаваемые через новый мозг. Вечно озабоченный выживанием, старый мозг распознает определенные паттерны, которые он научился ассоциировать с «любовью», «утратой», «гневом» или «опасностью». Он не способен улавливать тонкие различия обстоятельств, его рефлекторные реакции глубоко укоренились и не соответствуют стимулу. Любые угрозы опасны для жизни, малейший хмурый взгляд сигнализирует о полном неприятии.

Что нужно в первую очередь знать о старом мозге? То, что *он существует вне времени*: он не делает различий относительно того, почему, где и когда что-то произошло. Он не может различить стимул, который получил тридцать лет назад, когда ваша мама не подошла к вам в ответ на плач, и полученный сегодня, когда ваш партнер вернулся с работы на час позже и отменил свидание. В младенчестве вы,

возможно, реагировали на чувство брошенности тем, что сосали палец и гулили себе под нос. Сегодня вы реагируете на ситуацию, съедая дюжину печенья и отключив чувство тревоги каким-нибудь бессмысленным фильмом, пока партнер не загладит вину. В обоих случаях чувства и реакция одинаковы. Реакция инстинктивная: старый мозг делает то, к чему он приучился, чтобы выжить.

Живя в многоэтажках, ездя на быстрых машинах, покупая готовую еду и «выбирая» жениха или невесту, легко поверить, что мы хозяева своей первобытной, инстинктивной природы. Мы обманываем себя, какими бы рациональными или интеллектуальными себе ни казались, как бы точно ни была настроена наша кора головного мозга. Старый и новый мозг взаимодействуют в сложной системе сдержек и противовесов, в танце инстинктов и эмоций, умеряющих интеллект и разум. Мы всего лишь люди, в конце концов. Новый мозг не может надеяться пересилить старый, первый — слуга последнего.

Мы, люди, уникальны в своем самопознании: мы *знаем*, что думаем. Лобные доли, часть «нового» мозга, осознают содержимое коры. Это инструмент, с помощью которого мы наблюдаем за собой (и даже за тем, как наблюдаем за собой) и видим взаимодействие образов, мыслей и символов. Это средство самоизменения, с помощью которого мы можем распознать силу старого мозга и сотрудничать с ним.

ОСНОВНЫЕ ИНСТИНКТЫ: БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Теперь перейдем к теме наших базовых побуждений. Судя по всему, основной инстинкт человеческого сознания в его биологической форме состоит в том, чтобы отличать опасное от безопасного. Эта функция очень существенна, и теперь

ученые даже предполагают, что у нас развился дополнительный нервный путь, который предупреждает об опасности. Это кратчайший путь, обходящий кору головного мозга[2].

Травма рождения для каждого разумного существа — первый намек на опасность, первый признак того, что рай потерян. Какое-то время после рождения мы все еще приспосабливаемся к смене обстановки и не понимаем, что бал окончен. Это шокирующее открытие, после него каждый стимул оценивается с точки зрения выживания: опасно или нет? Я умру? Любое нарушение состояния расслабленной радости — потенциальная угроза, будь то треск сломавшейся ветки в лесу, появление потенциального хищника, буря. Или, не будем далеко ходить, — безответный плач, игрушка, которую мы не можем получить, суровый взгляд руководителя, небрежное замечание любимой. Какой бы ни была провокация, реакция всегда принимает одну из четырех форм: бой, бегство, замирание или смирение. Иными словами, мы либо взрываемся, либо сдерживаем энергию. Эти четыре варианта адаптации к восприятию опасности, наследие нашего примитивного рептильного мозга, закодированы в психонейронной системе, невосприимчивой к логике. Задумайтесь, как вы реагируете, когда что-то идет не так в близких отношениях: боясь опасности, готовые защищаться, вы либо даете отпор, либо убегаете, либо тихо съеживаетесь и надеетесь, что проблема рассосется сама, либо беспомощно опускаете руки под натиском того, что вы не в силах контролировать.

Когда чувство безопасности обеспечено, активность млекопитающих можно разделить на шесть категорий. Мы спариваемся, растим потомство, работаем, едим, спим и играем[3]. Хотя мы, люди, значительно приукрашиваем все эти действия, по сути больше почти ничем не занимаемся. И даже эти инстинктивные побуждения находятся под сильным влиянием нашего ощущения опасности или безопасности.

ВЫРАЖЕНИЕ ПОЛНОТЫ ЖИЗНИ

Однако мы, люди, сложные существа, далекие от саламандры и даже обезьяны. Судя по нашему отчаянному стремлению к благам и целям, славе и богатству, любви и смеху, нам недостаточно просто быть живыми и невредимыми. Мы хотим большего. Джозеф Кэмпбелл дал мне определение тому, к чему мы так стремимся: хотя всегда считалось, что люди в первую очередь ищут смысл жизни, на самом деле мы жаждем *ощущать себя живыми*. Это одна из тех идей, которые послужили катализаторами моих собственных размышлений и интуитивных догадок. Я расширил мысль Кэмпбелла до гипотезы о том, что мы рождаемся с тремя инстинктивными побуждениями: сначала хотим остаться в живых, но вдобавок желаем *чувствовать себя абсолютно живыми* и *выражать* это.

До того как ребенок начнет осознавать себя, он действует спонтанно, с полной самоотверженностью и вовлеченностью. Если вы проводили время с детьми, то знаете это. Им все интересно, они крутятся до головокружения, бегают до упаду, дико рисуют, неосознанно напевают. Мы все когда-то это испытывали: ощущали себя живыми и выражали это. Но тут неизбежно вторгались жизненные реалии: родители не всегда откликались на наш крик, бутылка была слишком горячей или холодной, мы падали с кровати, на нас кричали, нас недостаточно обнимали, младшая сестра или брат родились слишком рано, над нами смеялись. Мы начали бояться и утратили чувство полноты жизни, которое возможно только вкупе с чувством безопасности, а не тогда, когда мы напуганы, уязвимы, находимся под угрозой, обороняемся или вышли из себя. И мы привносим эти чувства и способы справляться с ними в свои отношения.

Мы стремимся ощущать себя живыми, когда покупаем машины, квартиры, яхты, ходим в дорогие рестораны,

приобретаем дизайнерскую одежду и занимаемся сексом ради развлечения, смотрим триллеры и прыгаем с парашютом, слушаем музыку на полной громкости, бегаем трусцой, гуляем по пляжу и смотрим кино. Материализм, гедонизм, жадность, эгоцентризм — отличительные черты американского образа жизни — в наши дни приобрели дурную славу. Что ж, хвастаться нечем, но я могу лишь сочувствовать тому, что на самом деле означает вся эта бурная деятельность — а именно то, что мы живем в мире и в отношениях, которые не позволяют нам чувствовать себя по-настоящему живыми. А без этого нам кажется, что мы умираем. И тогда мы что-то *делаем*, что-то *покупаем*, что-то *выпиваем*, принимаем наркотики, пробегаем 30 километров, занимаемся любовью, врубаем музыку.

Большинство не осознает, насколько мы уязвимы перед чувством, что наши безопасность или выживание под угрозой. Ведь мы же утонченные, не в пещерах живем. Но примитивная природа этих чувств ярко проявляется в кажущейся тривиальности мгновенных реакций человека. Одна лишь улыбка или хмурый взгляд могут изменить наше восприятие мира как опасного или безопасного. Вспомните, как спокойно и уверенно вы себя чувствуете в присутствии того, кто любит вас и принимает такими, какие вы есть, в отличие от того, кто осуждает и критикует. Тогда вы поймете, насколько наши примитивные инстинкты и, следовательно, любовные отношения способны поддержать нас или уничтожить. Мне достаточно взглянуть на собственный брак, чтобы осознать силу старого мозга. Когда мы с Хелен ссоримся и все идет плохо, я чувствую себя маленьким и сморщенным. Мир кажется сплошной угрозой, мозг затуманен, самые простые задачи пугают. Когда же все хорошо, мне комфортно, я чувствую себя *собой*. Жизнь прекрасна, все существа мира — мои друзья. И ведь я взрослый мужчина, вроде бы разумный человек, профессионал в области психического здоровья, в конце концов!

Стремление выразить то, что мы абсолютно живы, — это не *просто* желание, это нечто мощное и фундаментальное в нас. Мы хотим расслабиться, ходить без защиты, быть собой. Мы тратим уйму времени на то, чтобы найти или создать смысл жизни, хотя на самом деле хотим ощутить полноту нашего опыта, пульсацию нашей жизненной силы. Столько лет я упрямо на интеллектуальном уровне занимался вопросами смысла жизни, и теперь я понимаю, что вы делаете, когда не чувствуете себя полностью живыми. Наши цели и задачи — замена, сублимация ощущения жизни и радости. Теперь, когда в моей жизни появилось больше этого чувства, я и сам способен понять, чем занимался.

Мы наблюдали на примере России и Восточной Европы, что происходит, когда людям дают безопасность, шанс не только существовать. Ворота распахнулись, люди почувствовали себя живыми и выражали это. (Конечно, как и в случае с влюбленностью, эти чувства можно поддерживать только упорным трудом и доверием, и на этом пути обязательно будут разочарования и прощание с иллюзиями.) Реакция везде одинакова: безопасность и свобода выражения того, что люди живы, процветает, от детского сада и семьи до учреждений и даже стран. Все искусство и любовная поэзия, совокупность произведений, способных заполнить сотню Тадж-Махалов, посвящены выражению этого чувства жизненной силы или оплакиванию его утраты.

В ПОИСКАХ ПОЛНОТЫ ЖИЗНИ

Мы ищем в отношениях именно возвращения себе чувства расслабленной радости и ощущения полноты жизни. Влюбляясь, мы вновь пробуждаем утраченные воспоминания об этом идиллическом состоянии связанности и радости.

Воспоминания об изначальной целостности возвращаются, и мы приписываем пробужденное чувство жизни своим возлюбленным. Это *они* заставляют нас танцевать, вдохновляют на сочинение стихов, пробуждают в нас любовь к миру, развеивают скуку, депрессию и гнев.

Мы связываем свои пробудившиеся чувства с любимым человеком, потому что он подсознательно напоминает нам о первых людях, с которыми мы связываем эти чувства: о родителях. И именно поэтому разочарование неизбежно. Ведь это просто совпадение, что мы ассоциируем родителей с состоянием расслабленной радости: они лишь оказались рядом, когда мы испытывали огромное чувство радостной связанности — при рождении и некоторое время после него. Объект любви — наши родители тогда, наши любимые сейчас, заботливые или пренебрегающие, — не источник этих чувств. На самом деле именно недостатки воспитания изначально заглушили чувство радостной жизни и единения с космосом, так же как определенные черты наших возлюбленных заглушают эти чувства сейчас.

Дело в том, что, поскольку мы живем ассоциациями, старый мозг не осознает, что родитель, а теперь и любимый человек вообще никогда не были причиной этих чувств. Он распознает только паттерн, набор координат, соотносящихся с тем первоначальным состоянием, в котором мы родились. Основополагающая боль, связанная с опекунами, а позже и с возлюбленными, состоит в том, что они не продлевают и не облегчают восстановление нашего первоначального состояния расслабленной радости. Это невыполнимая задача, тем более что другие люди не знают ваших ожиданий (и подсознательно ожидают столь же невыполнимого от *вас*). Злясь, критикуя, расстраиваясь, мы виним возлюбленных в том, что они не смогли поддержать наше новообретенное состояние радостного чувства жизни, но в то же время остаемся

с этими людьми в надежде, что это каким-то образом им все же удастся.

Казалось бы, этот депрессивный сценарий — плохой прогноз для отношений. На самом деле, когда я впервые понял, почему люди так сильно разочаровываются в любви и так злятся на своих партнеров, я сам начал разочаровываться не только в браке, но и в семейной терапии как в разумном выборе профессии. Но потом понял, что ситуация не так уж и безнадежна. Тот факт, что, влюбившись, мы действительно восстанавливаем ощущение полноты жизни и связности с другими, кажется мне доказательством того, что отношения — ключ к обретению целостности. Понимая, чего мы бессознательно ищем, с помощью близких отношений можно облегчить восстановление своей утраченной жизненной силы и ощущения связанности.

Я убежден, что этот процесс восстановления — часть великого замысла природы: завершить и восстановить себя через нас. Возможно, цель природы при развитии лобной доли заключалась в том, чтобы дать нам возможность наблюдать за собой и исправить дисбаланс, разрушающий нас и всю планету, на которой мы живем. Только мы, люди, способны понимать свое место в едином гобелене всего сущего. Осознание того, что мы — узел в поле сознания, охватывающем все формы жизни и весь космос, — основа нашей врожденной духовности.

МЫ НЕ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ЭТО В ОДИНОЧКУ

Чтобы почувствовать себя абсолютно живыми и снова обрести радость, мы должны объединить подсознательный, инстинктивный, ассоциативный старый мозг с умным новым. Но мы не можем *продумать* свой путь к тому, чтобы быть

живыми. Мы не способны восстановить радость через кору головного мозга, какой бы умной она ни была. Старый мозг нельзя изменить в рамках когнитивного процесса. Он меняется только с опытом. Мы должны восстановить отщепленные и отвергнутые части себя, которые потеряли в детстве, и избавиться от оцепенения, боли и предполагаемых угроз, которые ослабляют наше чувство полноты жизни и стремление осознать свою связь с другими людьми и с космосом. Самый эффективный известный мне способ добиться этого — через любовные отношения.

Люди, разочаровавшиеся в любви, не хотят слышать, что отношения *нужны им* для исцеления. Им нужно ощущение, что они могут существовать автономно и восстанавливать свою духовную целостность самостоятельно, если их родители или партнеры не справляются с этой задачей. Но это заблуждение. Конечно, многое можно сделать самостоятельно, особенно в части модификации защитных механизмов, но нельзя пройти весь путь исцеления без партнера.

Идея о том, что для самореализации нам нужна помощь других, непопулярна, поскольку бросает вызов примату личности[4]. Суверенитет личности по праву считается краеугольным камнем демократии. Напряжение между индивидуумом и коллективом, индивидуумом и диадой, семьей и обществом запускает химическую реакцию эволюционного процесса как с точки зрения роста, так и в смысле развития новых социальных и политических систем. Но нет индивидуума вне контекста, вне каких-либо связей, вне *зависимых* отношений.

Мы дорожим идеей, что мы уникальные личности с фиксированными качествами. Но даже личность во многом зависит от контекста с текучим, расплавленным ядром. Я не говорю, что мы похожи на хамелеонов, но люди приспосабливаются к обстоятельствам и окружающей среде.

Это четко видно в танце двоих, когда они то сближаются, то отдаляются друг от друга, преувеличивая и видоизменяя свои якобы фиксированные черты при одновременных переменах в их партнерах.

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ЦЕЛОСТНОСТИ

Найти и сохранить любовь — не просто романтическая идея. Это крайне важно для того, чтобы выжить и остаться цельными. Мы безоговорочно привержены отношениям как контексту, в котором познаем свою истинную природу. Отношения прокладывают нам путь к обретению целостности, исправляя недостатки воспитания и социализации, которые отдалили нас от изначального «я». Это безоговорочная любовь к партнеру, создание для него безопасной возможности открыться любви, чтобы со временем страсти улеглись и укрепилось доверие, позволяющее и им восстановить целостность, чтобы они могли чувствовать свою связанность, абсолютность. Я придерживаюсь радикальной позиции: *рецепт — это любовь*. Та, которую мы дарим, исцеляет партнера, а та, которую дарят нам в ответ, исцеляет нас. Но только в любви мы по-настоящему меняем в себе то, что трудно поддается изменению. Именно потому, что надежные близкие отношения (гораздо более эффективные, чем традиционные методы религии и психотерапии) могут вернуть нас к первоначальной связанности, я говорю, что брак — это духовный путь. Это процесс восстановления природы.

Теперь вы перейдете к более внимательному изучению своего детства, выявлению его сбоев и недостатков и их последствий в ваших отношениях, а также корректировке своих убеждений и поведения. Но я хочу, чтобы вы помнили об

этой более широкой картине: что фундаментальное — но подсознательное и инстинктивное — стремление в отношениях состоит в том, чтобы восстановить ваше изначальное чувство расслабленной радости, а также почувствовать и выразить тот факт, что вы живы. В этом контексте кажущиеся тривиальными инциденты и проблемы, которые вгоняют вас в ступор, обретают более яркую окраску. Ваши глубокие боль и желания обретут больше смысла. Подробности вашего детства и близкие отношения оставили травмы, которые необходимо залечить, чтобы восстановить вашу целостность, и это — задача отношений. Но подробности — это деревья; лес, из которого они вышли. Вы жаждете воссоединиться; ваше стремление состоит в том, чтобы чувствовать себя полностью живым. Сознательные отношения не будут вашей *целью*. Ваша цель — *путь*.

ЧАСТЬ II

Загадка имаго I: воспитание в детстве

ГЛАВА 4

Болезни роста: выявление детских травм

Те, кто забывает прошлое,
обречены на его повторение.

Карл фон Клаузевиц

Однажды по пути на работу, как обычно с интересом наблюдая за людьми на улицах Нью-Йорка, я был поражен тем, как мало тех, кто выглядит счастливым или расслабленным. Казалось, почти все несут какое-то бремя, отражавшееся в их выражении лиц, походке, жестах: измученные заботами старухи, согбенные утратой и одиночеством; мужчины средних лет с мрачными, настороженными лицами идут на работу, неся с собой контейнеры с обедом или портфели; меланхолики, дерзкие подростки, бесцельно слоняющиеся летним утром; уставшие, встревоженные матери, ведущие детей в сад, — даже их малыши несут на себе печать утрат и трагедий, уже произошедших в их короткой жизни. Случайный оживленный или довольный прохожий оказывается разительным исключением. Интересно, что выражало мое лицо?

Ошеломленный тем, сколько боли и негатива испытывают окружающие, я задумался, как все мы подошли к этому моменту жизни, неся на себе отпечаток разочарований и печали, морщины гнева, утрат и страха. Но каждый из нас начинал

жизнь спокойной, цельной и радостной натурой. Не вполне осознавая, что делаю, я стал представлять каждого человека, идущего в мою сторону, ребенком, пытающимся пробиться сквозь скорлупу поражений, депрессии или едва сдерживаемой злости к цельному, не травмированному состоянию. Увидев глубоко спрятанных внутренних детей и поняв, почему мы выстраиваем броню, я проникся сочувствием даже к самым отвратительным и злым людям, как и к самому себе.

Уяснив свое космическое происхождение и наследие истории эволюции, переходим ближе к делу — к нашей психосоциальной истории. В следующих главах мы будем искать вашего утраченного, травмированного ребенка. Чтобы подготовиться к путешествию в близкие отношения, нужно найти подсказки в своем прошлом. Оглядываясь на детство, вы ответите на важные вопросы: чего вы хотите от отношений? Почему выбрали конкретного партнера? Какие отношения у вас могут быть? Почему большинство людей испытывают столько разочарований, боли и неудач в отношениях, а не радости, удовольствия и удовлетворения, на которые надеялись? Ответы на эти вопросы — исходный материал, из которого мы сможем понять суть и характер необходимых изменений. И они скрыты в детских воспоминаниях.

Остальная часть книги посвящена влиянию этих воспоминаний на отношения и весь психосоциальный путь человека на Земле, начинающийся с рождения. Этот раздел и часть III посвящены детству — горнилу, где ковались ваши нынешние обстоятельства. В каждой главе исследуется тот или иной аспект воспитания, того, как вы социализировались и как на вас влияли атмосфера в семье и брак родителей. Я покажу вам, как эти переживания оставляют в каждом из нас (и в вас) специфическую «рану», где разрывается ткань нашего существования, и как мы неуклюже пытаемся исцелить травму. Мы заново плетем запутанную паутину,

свое ложное «я», которое заполняет пустоту, покрывая свою истинную природу защитными приспособлениями, чтобы оградить от новой боли. Понимание природы вашей раны — ключ к исцелению, поскольку она повлияла на все ваше поведение, решения и жизненный выбор, особенно в области интимных отношений. Именно исцеления ран мы ищем в близких отношениях, не всегда даже сознательно.

СТРЕМЛЕНИЕ К ЦЕЛЬНОСТИ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

Восстановление цельности и чувства полноты жизни — нетривиальная задача. Травмы, результат неудовлетворенных потребностей, угрожают выживанию. Со стрессом рождения и в каждом последующем случае, когда потребность не удовлетворяется в раннем детстве, мы теряем очередную частичку своей цельной сущности — бесшовная ткань бытия разрывается. Старый мозг воспринимает этот разрыв как опасность для существования и бьет тревогу. Поскольку его единственная забота — сохранить нам жизнь, он открывает навязчивую пожизненную миссию по восстановлению утраченного чувства расслабленной радости, отключению сигнала тревоги.

Ранние детские годы от рождения до шести лет — самые важные, ведь в это время, соответственно возрасту, мы должны выполнять задачи, необходимые для того, чтобы стать уверенными, компетентными, цельными личностями. Мы рассмотрим эти ранние годы, а также средний детский и подростковый периоды, чтобы понять, как вы жили в это критическое время, и определить, какие адаптивные модели поведения перенесли во взрослую жизнь. к сожалению, большинство людей в той или иной степени не получают в годы своего становления необходимых любви, безопасности и самопознания. Но то, что не разрешилось на одном этапе,

переходит на следующий. В течение жизни психика снова и снова заставляет нас решать свои проблемы.

Неизбежно проект самосовершенствования переносится на взрослые отношения. Мы преподносим свои раны и груз прошлого близким людям и ожидаем, что они исправят ущерб, причиненный неидеальным воспитанием. «Привет, милый(-ая), — говорим мы, — я дома. Теперь твоя работа — сделать так, чтобы все было хорошо». Если разобраться, как это происходит, появится шанс обрести радость и целостность. Но большинство из нас этого не знают, и в результате мы становимся еще несчастнее. Все наши расстройства и разочарования, не разрешенные в отношениях, достигают апогея в кризисе среднего возраста, последней отчаянной попытке психики восстановить себя. Пятидесятилетний мужчина закрутил роман со своей секретаршей или уволился, бросив двоих детей-студентов. Его жена заявляет, что больше не хочет выполнять работу по дому, начинает носить мини-юбки и поступает на юридический факультет. Эти перемены, не соответствующие возрасту, настолько деструктивны, что мир и семьи людей рушатся. У здоровых детей кризисов среднего возраста не бывает.

СТАТЬ ДЕТЕКТИВОМ

Возможно, вы подумаете, что, говоря о детских ранах, я имею в виду серьезные психологические травмы, например физическое или эмоциональное насилие, алкоголизм, инцест или смерть одного из родителей. Для многих людей это и правда печальная реальность, и мы обсудим такие вопросы в главе 8. Но, честно говоря, травмы получаем мы все, независимо от того, насколько стабильной и заботливой была наша семья. Ведь мы родились зависимыми, ненасытными, сложными

существами у неидеальных родителей, имеющих свои потребности и проблемы. Даже при самых лучших намерениях что-то может пойти не так. И конечно же, то, что идет *не так*, больше влияет на развитие человека, чем то, что идет правильно. Даже тот единственный раз из тысячи, когда *подгорело* жаркое, когда нас *забыли* поцеловать на прощание, когда ребенок *упал*, едва мы на мгновение отвлеклись.

Потенциал ошибок и неверных решений бесконечен. Наше идеальное и мирное пребывание в утробе матери, где все потребности обеспечивались быстро, идеально и естественно, — высокая планка. Так что неудачи в той или иной мере неизбежны. И именно степень и тип отказа составляют индивидуальные детали травмы. Я не говорю о серьезных событиях. Но говорю о том, что может пойти не так в ответ на обычные, ежедневные, ежечасные потребности малыша. Поскольку в младенчестве мы не способны понимать и контролировать происходящее, каждая мелочь, которая идет не так, воспринимается на примитивном уровне старого мозга как имеющая абсолютное значение с точки зрения выживания.

Мы вырабатываем защиту от неадекватности детства, над которой не властны, и тащим ее за собой, куда бы ни пошли, с кем бы ни были. Это наши копинг-механизмы, благодаря повторению превращающиеся в защитные, на протяжении всей жизни подчиняющиеся первоначальной миссии: обеспечить наше выживание. Это единственный известный организму способ защитить себя в ситуациях, воспринимаемых как угроза. Если вы цепляетесь за партнеров, пугаетесь привязанности, прячетесь в раковину при первых признаках критики, устраиваете сцены, чтобы привлечь внимание, то можете быть уверены: эта модель поведения уходит корнями в слабый механизм защиты от травм первых лет жизни. Оставаясь в неведении относительно своих защитных механизмов и их причин, мы и дальше будем разочаровываться

в отношениях. Только сумев выявить источник детских травм и увидеть их влияние на наше настоящее, можно произвести изменения в будущем.

Я призываю вас подойти к этим главам о воспитании и социализации так, как если бы вы были детективом, распутывающим загадочное дело. То, что вы отслеживаете, — ключ к вашей собственной травме: подробности о времени, месте и обстоятельствах, о том, кто что сказал и что кому сделал. Вы попытаетесь найти свое истинное «я» в клубке адаптаций и диагностировать проблему. Если сможете проследить путь от своего детства к нынешней ситуации — или, что вероятнее, от настоящего назад в детство, — у вас будут все составляющие для понимания и изменения, которые пригодятся в нынешних или будущих отношениях.

Здесь я опишу разные категории реакций, свойственных детям в раннем возрасте. Кроме того, вы узнаете, как каждая из них транслируется во взрослое поведение, и увидите взаимосвязь между причиной и следствием, что позволит вам на глубинном уровне определить свои травму и структуру характера. Я хочу, чтобы вы сами увидели, как работает система, и в результате сами раскрыли тайну. Я хочу, чтобы вы сказали: «Ага, вот почему мне трудно говорить “нет”», «вот почему слезы Элис меня злят» или «вот почему я выбрала Кевина». Я хочу, чтобы вы осознали, как постоянное повторение определенных шаблонов или сигналов укрепило ваши убеждения о себе, своих партнерах и мире, где вы живете. Читая этот раздел, помните, что информация, которую вы собираете, даст представление о ваших прошлых отношениях и станет сырьем для переобучения и восстановления в рамках подготовки к более цельным и осознанным отношениям в будущем.

Сейчас вы, возможно, думаете, что все это так тяжело, утомительно, болезненно. Верно. Путь предстоит долгий, на нем

встречаются демоны, и было бы неплохо иметь волшебную таблетку для очистки психики. Увы, чудодейственных средств не бывает. Но уверяю, что исцеление — в ваших силах, а боль и усилия, связанные с выполнением этой работы, безусловно, не хуже тех, что вам пришлось пережить в проблемных, тупиковых отношениях. Ваша психика хочет сохраниться и жить полноценно, она хочет знать, что не будет страдать напрасно. Она только просит, чтобы ей указали путь, и с радостью последует в рекомендованном направлении. Этот путь и есть ваша работа с книгой.

В частях II и III вы найдете упражнения, которые помогут прояснить, где и как вы получили травмы в процессе воспитания и социализации, а также какие дисфункции имелись в вашей семье. В начале части IV, когда вы соберете исходные данные, мы приступим к раскрытию дела. Мы сформируем картину вашего имаго, внутреннего образа, обусловленного совокупным детским опытом, значительно влияющим на ваш выбор партнера. С имаго-партнером, тем, который приближен к вашему внутреннему образу значимого другого, вы заново погружаетесь в атмосферу своего детства и воссоздаете контекст, в котором получили травму, в надежде, что на этот раз с человеком, который «тот же, но другой», вы сумеете исцелиться. Заранее зная, какого партнера вы выберете, вы подготовитесь к предстоящим конфликтам и получите подсказки о том, с какими личными проблемами можно поработать до того, как партнер появится.

РАЗНЫЕ ШТРИХИ: ПРИРОДА И ВОСПИТАНИЕ

Когда мы приходим на эту планету, наш разум — уже не чистый лист. Там есть отпечатки, закодированы генетические инстинкты и влечения, объединяющие всех людей. Каждый

младенец проходит одни и те же стадии развития по предсказуемому графику с поправкой на конкретные обстоятельства, генетическую структуру и темперамент. Есть разные вариации и параметры, но большинство не сильно отличаются. Мы все одной крови, а наши старые мозги сделаны из одной ткани. В вашей реакции на окружающую среду нет ничего нового, в самом буквальном смысле вы человек привычки, сформированной тысячелетиями. Вы реагировали на обстоятельства почти так же, как все дети Земли. Если вам повезло, вы унаследовали темперамент — и родителей, — которые избавили вас от разрушительных травм.

Конечно, я делаю обобщения относительно человеческого поведения в описании детского развития. На самом деле каждый человек привносит уникальные детали в мир. В том, как отдельные дети реагируют на свои обстоятельства, есть множество переменных — опасно делать общие заявления о причинно-следственных связях. Это приводит нас к теме «природа и воспитание», вечному спору о влиянии генов на наследие окружающей среды. Ряд теоретиков убеждены, что важнее врожденный темперамент, и приводят в пример исследования однояйцевых близнецов, которые, будучи разделены при рождении, продемонстрировали поразительно схожее поведение в более позднем возрасте, несмотря на разные жизненные обстоятельства. Недавние исследования показали неожиданную генетическую связь с поведением, долгое время считавшимся обусловленным окружающей средой, — например, с застенчивостью или склонностью к консерватизму в политике и одежде. По данным противоречивых исследований, мы в подавляющем большинстве случаев оказываемся продуктом окружающей среды. Но редко все настолько шаблонно. Многие знают ситуации, когда какой-то *один* ребенок благополучно пережил алкоголизм в семье или жестокое обращение относительно невредимым, а какой-то

один ребенок в семье из пяти человек так и не оправился после развода родителей. Для меня это спорный момент.

Наследственность и среда — не антонимы, не параллельные и не связанные друг с другом сущности. Скорее, это две крайности одного целого — как разум и тело. Мы все попадаем в какую-то часть континуума[1]. Мы и закрыты, и открыты. В разуме есть окна, и их размер определяет влияние окружающей среды на его структуру. На мой взгляд, разум — это проницаемый организм с внутренней структурой, подобной компьютерному диску. Входящие данные должны быть правильно отформатированы, прежде чем мы сможем его «прочитать». Каждый из нас рождается с разным уровнем восприимчивости или устойчивости к жизненным ударам — в некоторых исследованиях это качество называют выносливостью.

Термин *«сила эго»* тоже описывает способность сохранять представление о себе в условиях внешнего воздействия и поступающих сигналов, особенно конфликтующих (или, если прибегнуть к психологическому термину, эго-дистонических). Сила эго всегда зависит от врожденной предрасположенности, усиленной или ослабленной окружающей средой.

Я вижу различия в своих детях, Хантере и Лее, разница в возрасте у которых всего два года. Хантер не очень чувствителен и восприимчив. Он видит окружающий мир не так ясно и подробно, как Лея. Идя по улице, она все замечает, все на нее влияет. Если вы спросите Хантера: «Как прошла прогулка?» — он расскажет, о чем думал. Он сдержанный интроверт, плохо реагирующий на звуки. Он не подпрыгивает от испуга, когда что-то падает. Его можно поместить в психологически токсичную среду, и он станет невротиком, но выживет. Лея намного более уязвима и восприимчива к своему окружению, с более изменчивой сенсорной системой, поэтому ее легче обидеть и напугать, она чувствительна

к стрессам. В суровой среде у нее развилось бы более серьезное расстройство личности.

Вот простой пример. На днях я вернулся из поездки по делам. Хантер был в холле, и я сказал ему, что рад приехать вовремя и увидеть его до отбоя. «О, ты уезжал?» — отозвался он. Хантер даже не заметил моего отсутствия. Выбежала встревоженная Лея: «Папа, где ты был? Я не слышала, как ты уходил». Отчасти последствия вашего детства зависят от везения, вашей врожденной толерантности или устойчивости к стрессовым факторам окружающей среды. Однако каждому нужна безопасная и любящая обстановка. Все лучше растет в теплом климате с большим количеством воды.

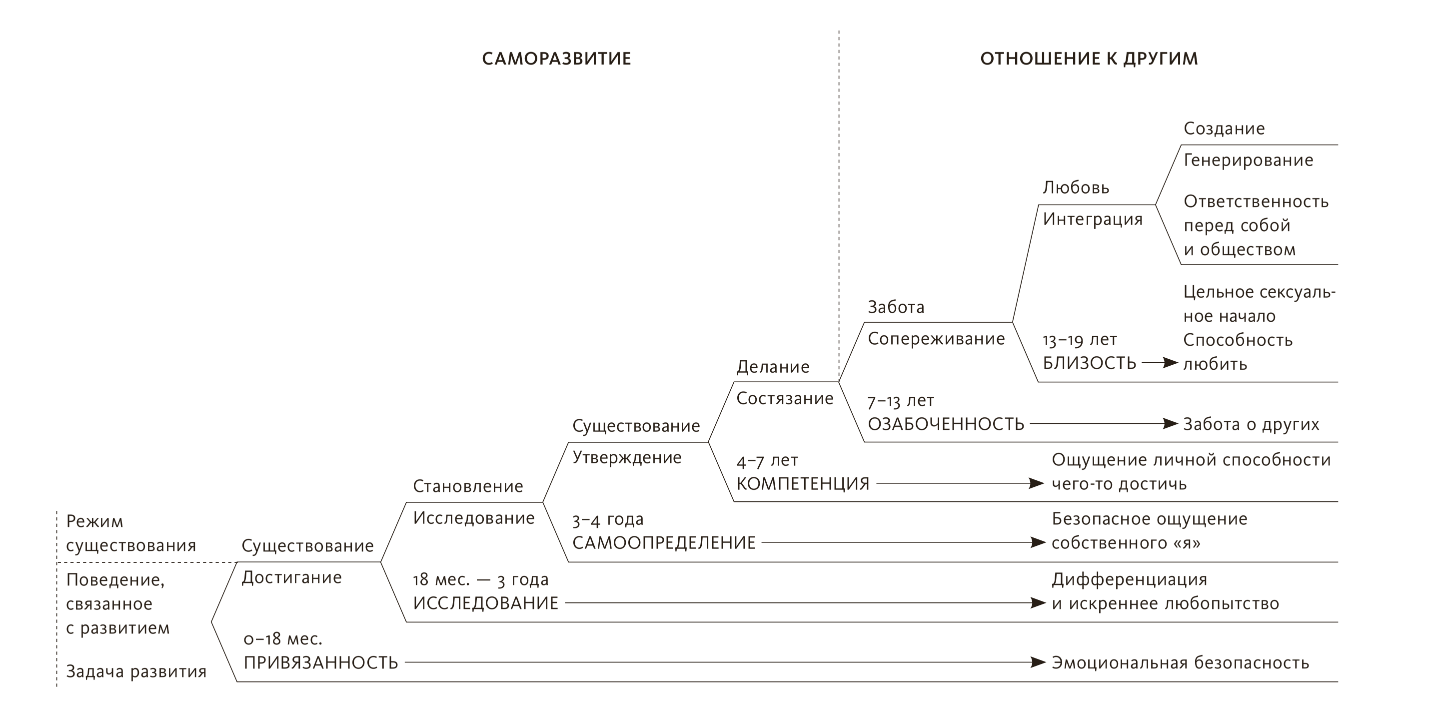
ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ: ПОИСК СЛАБОГО ЗВЕНА

На рис. 4.1 показаны шесть интересующих нас стадий развития детей и подростков: привязанность, исследование, самоопределение, компетентность, озабоченность и близость — и их приблизительный временной график.

У каждой фазы своя повестка, свои задачи, которые необходимо решить[2]. Хотя вся жизнь в некотором смысле представляет собой процесс развития, первые четыре-шесть лет, когда мы наиболее зависимы, восприимчивы и податливы, оказывают глубочайшее влияние на всю оставшуюся жизнь[3].

Как показано на рис. 4.1, каждый этап строится на предыдущем, каждый представляет собой основу для выполнения задачи следующего. Кроме того, у каждого этапа свой график. В конце каждой фазы возникает новая задача, независимо от того, была ли завершена предыдущая. То, как мы преодолеваем препятствия на каждом этапе, определяет, насколько свободно и гладко мы сможем перейти к следующему.

Рис. 4.1. Психосоциальный путь нашего «Я»



На каждом этапе есть норма со здоровым исходом. Но если в какой-то момент в нашем воспитании что-то идет не так, мы инстинктивно ищем способ компенсировать то, чего не хватает для выживания. Но это защитный ход, и в своем отчаянии и незнании мы вырабатываем неадекватные способы справиться с задачей. Это слабое место в развитии человека. Не имея жизненно важных навыков и утратив уверенность, мы прибегаем к деструктивным реакциям, которые накапливаются, как рубцовая ткань, вокруг центральной части нашей раны. Подобно Сизифу, мы в итоге толкаем большой камень в гору, куда бы ни пошли, ограничивая свою способность жить и налаживать отношения во взрослом возрасте.

Поскольку родители любого человека неизбежно в той или иной степени далеки от совершенства (помните ту высокую планку совершенного блаженства, установленную в утробе матери?), мы переносим неадекватные реакции со всех стадий. *Мы все в той или иной мере получаем травмы на каждом этапе развития. Но почти всегда есть одна стадия, где мы действительно «застреваем»*. Это может быть связано с вашим врожденным темпераментом и тем, как вы реагировали на конкретную проблему. Скорее всего, это результат того, как ваши родители прошли конкретную стадию. Их собственные потребности и адаптации могли осложнить для них некоторые этапы: родители, которые без ума от новорожденного, могут чувствовать угрозу, когда он начинает выходить в мир, или бывают слишком жесткими, когда он пытается найти свое самоопределение. Им порой не по себе из-за привязанности подростка к группе сверстников или из-за того, что тот начинает исследовать секс. На каком-то этапе родители могут быть менее открыты: они ссорятся, появляется новый ребенок в семье, кто-то заболевает, семья переезжает в другой регион.

Как бы то ни было, основная задача, оставшаяся незавершенной или выполненная ненадлежащим образом на конкретном этапе, сопровождает человека на протяжении всей жизни и становится главной проблемой, вокруг которой вращаются все остальные. Если дезадаптивную модель не сломал какой-то более поздний жизненный опыт — резкое изменение в жизни родителей (вроде новых позитивных отношений в случае родителя-одиночки), значительное увеличение времени и сил для ребенка, серьезная перемена в отношении родителей к подростку, — эти примитивные адаптации старого мозга никуда не денутся. Более того, накапливающиеся копинг-механизмы нарастают, как снежный ком. Чем раньше мы «застреваем» в жизни, тем менее удачно справляемся с последующими этапами и тем больше мусора и деструктивного поведения накапливается вокруг основной проблемы.

ВЗРОСЛЫЙ РЕБЕНОК: ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗНАТЬ, ГДЕ МЫ ЗАСТРЯЛИ?

Как наше копинг-поведение проявляется во взрослой жизни и в отношениях? Здесь в игру вступает имаго. Прежде всего, будто по наводке, мы почти наверняка найдем партнеров, которые будут относиться к нам критически, как и родители, и станем использовать те же детские уловки, чтобы справиться с этим. Что в итоге приведет к разочарованию. Мы воспроизведем детские сценарии и вновь откроем старые раны, которые перевязали защитными механизмами и так надеялись исцелить, когда впервые влюбились. С другой стороны, когда супруги подводят нас, подобно родителям, а детские реакции не производят никакого эффекта, мы (не имея другой модели, кроме примера родителей) будем относиться к партнерам так, как родители относились к нам.

Скажем, ваши родители критиковали вас за ошибки, например, если разлили молоко или получили плохую отметку в школе. Вы чувствовали себя виноватыми и плакали, вас посещала мысль, что вы ничего не можете сделать «как надо». Вы скорее всего отреагируете точно так же, если ваш партнер упрекнет вас в разбрасывании одежды или недостаточном заработке. С другой стороны, когда уже партнер «устраивает беспорядок» или работает не так, как вы от него ожидали, вы склонны критиковать его так же, как родители критиковали вас.

Более того, люди скорее выбирают тех, кто застрял на *той же* стадии, что и они сами, или *смежной* с ней. Однако партнеры адаптируются к этим ранним разочарованиям с помощью *противоположных* копинг-механизмов и способов разрешения ситуации. Например, если вы в ответ на игнорирование прыгали сквозь обручи, чтобы привлечь к себе внимание, то партнер, возможно, «решил» ту же проблему, став одиночкой, которому вообще не нужны другие.

Габриэль вспоминает любящую мать, чья чрезмерная забота душила его. Поскольку каждая попытка расстаться с ней встречала сопротивление, у него развился мир фантазий, которым он предавался в одиночестве у себя в комнате. Мать могла помешать ему физически исследовать мир, но не могла контролировать внутреннюю жизнь. А вот Марион, с которой был помолвлен Габриэль, чувствовала, что ее родителям всегда не до нее: мать занята младшим братом, отец часто уезжал в командировки. Казалось, что бы она ни делала, ей не удавалось привлечь их внимание. Если она выходила поиграть, мать болтала по телефону, или была уставшей, или кормила Тимми. Марион хорошо помнит, как ей нравилось рисовать у себя в комнате. Но когда она приносила свои творения матери, та говорила: «Не сейчас, Марион, разве ты не видишь, что я занята?» И Габриэль, и Марион получили

травмы на этапе «Исследование», но по-разному. Габриэль не мог расстаться с матерью, потому что она была собственницей, а Марион боялась, что, когда вернется из своей комнаты в общую, никого не будет рядом. Когда Габриэль подходил к своей матери, он должен был удовлетворять ее потребности. Когда Марион приходила к матери, она не могла добиться, чтобы ее потребности были удовлетворены.

Черты, которые доминируют у одного партнера, рецессивны у другого, но это соотношение не постоянно. Если один партнер меняется и проявляется его рецессивный характер, другой отвечает тем же. В приведенной выше ситуации, если бы Марион обнаружила, что ей не нужно так требовать внимания Габриэля, тому пришлось бы самому вылезти из своей скорлупы и искать ее внимания. Каждый жаждет адаптации характера, которую дает его партнер. Марион боится быть брошенной, но отчаянно жаждет самостоятельности и независимости, которые видит в Габриэле. Габриэль боится близости и контакта, которых так страстно жаждет.

Вы видите, насколько важно признать личные зыбучие пески, чтобы направить будущие отношения в позитивное русло. Теперь рассмотрим каждую стадию развития. Когда я буду описывать, как она выглядит, как ведут себя родители и как дети на них реагируют, как проявляются последствия в форме так называемого поведения взрослых, вы четко увидите особенности развития адаптивной защиты и потенциальный ущерб. Вы сможете точно определить этап, на котором «застряли», и использовать эту информацию в качестве модели, прогнозирующей, что пойдет не так в ваших отношениях, и в качестве основы для изменения своего поведения.

(В большинстве случаев я буду использовать местоимения «она» и «мать», чтобы избежать громоздкого термина «основной опекун». Хотелось бы иметь вариант получше, но его нет.)

ГЛАВА 5

Привязанность и исследование: установление надежной связи

Свобода привносить во взрослые отношения
глубочайшие элементы инфантильных
объектных отношений — одно из условий роста.

Генри Дикс

ПРИВЯЗАННОСТЬ: БОРЬБА ЗА СУЩЕСТВОВАНИЕ

Рождение — это, мягко говоря, грубое пробуждение. Шум, боль, яркий свет, жара и холод, разлука с теплым, безопасным лоном. Неудивительно, что новорожденные кричат. Некоторое время ребенок остается в полуаутическом состоянии, наполовину осознавая изменения вокруг себя, периодически реагируя на новое окружение, как будто застряв между сном и бодрствованием. Если путь к рождению был относительно гладким, ребенок пребывает в своем изначальном состоянии полного расслабления и удовольствия. Ткань его бытия остается бесшовной и неразрывной.

Ощущение, что все изменилось, появляется постепенно. Все линии снабжения отрезаны, и младенец издает первый сигнал бедствия из-за этого состояния и старается за кого-нибудь схватиться в поисках контакта. Найдя мать и сумев взять сосок в рот, он успокаивается и восстанавливает исходное расслабленное состояние. Начинается первая и самая важная стадия человека: *привязанность*[1].

Когда новорожденный издает первый крик и тянется к материнскому теплу и соску, активируется психосоциальное поведение. У младенца есть жизненная цель: перекинуть мост через эту бездну разделения, угрожающе открывшуюся при рождении, и снова надежно привязать себя к питающему и защищающему источнику выживания. Он реагирует на свое внутреннее стремление жить.

Это трудная задача, как подтвердит любой измученный, измотанный родитель. Все разнообразные и постоянные потребности, которые автоматически удовлетворялись в утробе матери, теперь должны удовлетворяться в ручном режиме: необходимо давать пищу, менять подгузники, поддерживать определенный уровень физического контакта в спокойной обстановке. По требованию, круглосуточно. Пока потребности удовлетворяются быстро и должным образом, все в порядке — младенец счастлив греться в тепле и комфорте окружающей среды, которая кажется такой же дружелюбной, как и та, откуда он пришел. Он хватает, сосет и плачет. И пока рядом есть человек, который знает, что делать, ребенок восстанавливает свое ощущение безопасности, чувство, что ему ничто не угрожает в этом чужом мире. Однако бесшовная ткань бытия была нарушена, возмущение оставило след. До маленького человека медленно доходит, что он — отдельное существо, и теперь он знает разницу между удовольствием и болью[2].

По сосанию, хватанию и плачу легко предположить, что больше всего для выживания младенец нуждается в пище и, если его регулярно кормить, все будет в порядке. Но это не так. Еще нужнее ему физический и эмоциональный контакт, надежный источник любви и комфорта. В ныне знаменитом исследовании, проведенном психологом Гарри Харлоу, новорожденных детенышей обезьян поместили к двум «суррогатным матерям», одна из которых была сделана из проволоки, а другая — из мягкой махровой ткани. Обезьянки больше привязались к махровой «маме», прижимались к ней, подбегали, когда были напуганы, — даже когда проволочная «мама» была единственной, кто мог дать пищу[3].

Привязанность остается приоритетом младенца примерно первые полтора года жизни. Если все идет хорошо, сигналы ребенка правильно воспринимаются и на них реагируют, его кормят, берут на ручки, пеленают и разговаривают с ним, то у него развивается чувство, что он отдельное существо в безопасном мире и обладает достаточными силой и средствами, чтобы получить необходимое. Он «надежно связан». Кажущийся незначительным, это критичный момент. Чувство безопасности, установленное на этом этапе, задает тон остальной части нашего путешествия по жизни. Это основа нашей реакции на жизненные опасности и удовольствия[4].

К счастью, примерно у половины людей все происходит как надо. Каким-то образом, со всеми требованиями, пропущенными сигналами, личными проблемами, отвлекающими факторами и кризисами, неделей гриппа и не полностью удовлетворенными желаниями любовь и добрые намерения многих родителей побеждают. У детей формируется надежная привязанность. Повседневная забота о них, по выражению психолога Дональда Винникотта, «достаточно хороша».

АДАПТАЦИЯ К НЕДОСТАТКАМ В ВОСПИТАНИИ: КОПИНГ-МЕХАНИЗМЫ

Но как быть с теми детьми, чьи родители «недостаточно хорошо» заботятся, не присутствуют рядом эмоционально или физически с достаточной последовательностью и теплотой, чтобы возникла надежная привязанность? По некоторым оценкам, к этой категории относится от трети до половины всех детей. Для них нет никакой гарантии ответа, удовлетворения потребностей. Таких младенцев называют «ненадежно» или «тревожно» привязанными. Бесшовная ткань их бытия разорвалась, они потеряли контакт со своим первоначальным радостным состоянием[5].

Вот где пускают корни проблемы — неадекватные копинг-механизмы. Младенцы тоскуют по этому жизненно важному состоянию расслабленной радости, которое утратили, и пытаются восстановить его, приспосабливаясь, насколько возможно, к неидеальной заботе. В ответ на нее младенец создает внутренний образ опекуна, который я называю имаго, и образ себя, который включает его представление о себе в контексте своей ситуации или «мира». Этот образ его внутреннего и внешнего мира, часто разделенный между «хорошими» и «плохими» чертами себя и других, в свою очередь, влияет на поведение ребенка по отношению к родителям и определяет, какой копинг-механизм у него разовьется. В зависимости от того, как родители реагируют на его потребности, механизм выживания на каждой стадии развития будет поляризоваться, принимая одну из двух форм. Один младенец справляется, *уменьшая* свои привязанности в мире, другой — *преувеличивая* свои реакции. Так воспроизводится древнее эволюционное наследие — сокращение или взрыв энергии в ответ на угрожающие стимулы. Я характеризую детей, прибегающих к двум этим реакциям,

как *минимизатора и максимизатора*, описывая два полюса организации характера, встречающиеся в большинстве пар. Я хотел бы подробнее поговорить об этом явлении, ведь оно дает понять, что каждому из нас важно узнать в себе. Но сначала посмотрим, как эти механизмы проявляются на стадии привязанности.

ПРИВЯЗЫВАЮЩИЙСЯ РЕБЕНОК: СТРАХ ОТЧУЖДЕНИЯ

В ответ на недостаточное внимание на стадии привязанности младенец адаптируется путем либо цепляния, либо отстранения.

Если мать непоследовательна — иногда достаточно приветлива, но в других случаях эмоционально холодна или отсутствует, — у ребенка разовьется навязчивая реакция цепляния. Родители могут быть постоянно занятыми, эгоцентричными или злыми. Их настроение и расписание колеблются. Они непредсказуемы. Возможно, их не устраивает роль родителя, и они пытаются следовать какой-то жесткой формуле, о которой читали в книгах, оказывая необходимые услуги, но по собственным графику или прихоти. Они могут регулярно брать младенца на руки и кормить его, но не тогда, когда он плачет или суетится, требуя внимания. Очевидно, что потребности малыша для такого родителя — бремя. Не способный обрести элементарную веру в то, что его потребности будут удовлетворены, ребенок чувствует, что только непрекращающиеся требования сохранят ему жизнь.

В ответ на ненадежные или непоследовательные отношения старый мозг младенца подает сигнал тревоги, говорящий о том, что он в опасности. Поскольку мать иногда все-таки приходит, младенец продолжает пытаться, чувствуя: если он

просто сообразит, что делать — плакать достаточно громко или долго, реагировать определенным образом, — то все получится. Так устанавливается паттерн стресса, непоследовательной реакции, преувеличения и сомнения, формирующий тревожного ребенка. У цепляющегося ребенка крайне амбивалентное отношение к матери. Измученный ее непредсказуемой доступностью, он пристрастился к тому, чтобы привлекать ее внимание и находить способ заставить ее отреагировать. В то же время он злится, что его потребности не удовлетворяются. Половину времени он плачет и держится за непредсказуемую мать, а вторую половину отвергает, отталкивает ее, даже когда она ласкова. Младенец стоит перед дилеммой, потому что объект боли и удовольствия один и тот же. Первый слой его имаго теперь включает хорошие и плохие элементы, тем самым закладывая основу для расщепленного образа родителя. Он испытывает ярость, ужас и горе, чередующиеся с непредсказуемым удовлетворением. Поскольку он не может жить в столь изменчивой среде и долго терпеть негативные чувства, которые вызывает его незащищенность, он развивает амбивалентную защитную структуру, попеременно цепляясь и отталкивая, чтобы отразить эти обескураживающие эмоции. Ощущая удовлетворение одних своих потребностей и разочарование в других, он начинает вырабатывать амбивалентное (одновременно хорошее и плохое) отношение к себе.

ВЗРОСЛЫЙ: ЦЕПЛЯНИЕ

Как в случае с травмами на всех стадиях, если ситуация не изменится в более позднем детстве или в подростковом возрасте, у ребенка произойдет «застревание». Его защитные механизмы закрепятся в характере и проявятся во взрослой жизни как основа личности. Он станет тем,

кого я называю цепляющимся. Его скрытые за сфабрикованным «я» инфантильные потребности живы, и они вместе с выученными механизмами защиты будут влиять на выбор партнера, ожидания от него и то, как он будет относиться к удовлетворению своих потребностей. Основной жалобой на отношения с ним будет такая: «Ты никогда не бываешь рядом, когда мне это нужно».

Альма, мать двоих детей от предыдущего брака, пришла ко мне со своим женихом Уиллом, предпринимателем в сфере компьютерного ПО. В выходные, когда они постоянно вместе, она счастлива и довольна, а Уилл, по ее словам, чаще всего нежен и внимателен. Но он часто был занят проблемами бизнеса, особенно в воскресные вечера перед предстоящей рабочей неделей. Крайне восприимчивая к чувству покинутости, Альма ощущала его отстраненность и впадала в легкую депрессию, как только он переключал внимание на работу. «Каждый раз, когда у нас все хорошо, ты уходишь», — жаловалась она, отражая воспоминание о «плохом» или непостоянном родителе из детства. Или плакала и подходила к нему, прося заверений в его любви и спрашивая, действительно ли он хочет, чтобы они поженились. Когда ему удавалось утешить ее, она возвращалась к своему счастливому, сексуальному «я» и предлагала заняться любовью, на мгновение возвращая себе «хорошие» стороны своего родителя. В других случаях она была безутешна, впадала в истерику и начинала выкрикивать свои дежурные жалобы: «Тебя никогда нет рядом, когда ты мне нужен». Боясь сильных чувств, своих и ее, Уилл все больше отдалялся, а Альма уходила в спальню и просила его спать в другой комнате. Когда на следующий день Уилл уходил на работу, Альма паниковала и звонила ему в офис в 10:30 спросить, чем он занимается. Если у него находилось время поговорить, она была довольна, но если он был занят и эмоционально отстранен, она бросала трубку. Затем

он перезванивал ей и утешал, пока она не успокаивалась, но она всегда просила его перезвонить ей в обед, прежде чем позволяла ему повесить трубку. Когда он звонил ей во время обеда, она эмоционально отстранялась или заявляла, что слишком занята, чтобы говорить, оставляя его в постоянном замешательстве по поводу того, чего она от него хочет.

Это классическое поведение цепляющегося (и максимизатора). Альма, застрявшая в вечном настоящем, использует решения, которые были малоэффективны, когда ей было полтора года, хотя они и позволили ей выжить. Она все еще говорит себе: «Я не могу рассчитывать на то, что мои потребности будут удовлетворены. Я хорошая, а другой (мой родитель или партнер) плохой. Я буду делать больно партнеру до тех пор, пока он не удовлетворит мои потребности». Но на более глубоком уровне подсознания есть еще одно убеждение, оставшееся с детства: «Я плохая, потому что у меня есть эти потребности. Я не могу позволить ему удовлетворить их». Неудивительно, что Уилл сбит с толку. Конечно, учитывая то, как все это работает, Альма выбрала партнера, который, как и ее родитель, эмоционально отстранен — избегающий (и минимизатор).

НЕПРИВЯЗАННЫЙ РЕБЕНОК: СТРАХ ОТКАЗА

Другие опекуны *постоянно* эмоционально холодны и нерегулярно доступны физически. Для них бремя — не потребности ребенка, а он сам. Такие родители воспитывают отстраненного, непривязанного ребенка. В отличие от цепляющегося, он боится привязанности, в которой так отчаянно нуждается, потому что все попытки привязаться оканчиваются эмоциональной болью. В отличие от цепляющегося, которого пугает *отсутствие* контакта, ему

причиняет боль сам контакт. Следовательно, его защита состоит в том, чтобы не приближаться к матери. Если она вообще присутствует, то обычно подавлена, незаинтересована и эмоционально отстранена. Напуганная ответственностью за ребенка, поглощенная своими проблемами или личными приоритетами, она эмоционально отвергает его. Поскольку контакт приводит не к удовлетворению потребностей (в том числе принятию), а к эмоциональной боли, младенец принимает судьбоносное решение: избегать контакта любой ценой. «Я плохой, объект (родитель) плохой, мои потребности плохие», — рассуждает он, вычерчивая на гравюре своего имаго образ плохого родителя, а с другой стороны, где формируется образ своего «я», запечатлевается как плохое само обладание потребностями. Это рассуждение приводит к примитивной, но эффективной защите: «У меня нет потребностей». Родитель отверг его, поэтому он отвергает родителя и, наконец, свою жизненную силу. Он не плачет. Он, кажется, доволен тем, что его кормят всякий раз, когда приносят еду. Кажется, ему все равно, берут ли его на руки, разговаривают ли с ним. Но пока потребности изгнаны из сознания, старый мозг постоянно в состоянии тревоги, потому что отвергнутые потребности необходимы для выживания. Чтобы заглушить тревогу, непривязанный ребенок становится холодным душой и телом, значительно сужая — сводя к минимуму — свою жизненную энергию. Чтобы сдержать ее до конца, он конструирует ложное «я», которое выглядит независимым, но на самом деле контрзависимо. Мир восхищается его независимостью, но он живет практически один в своей крепости, решив избежать боли из-за того, что его могут отвергнуть[6].

Непривязанные дети не очень много плачут, и, кажется, им это не очень-то и нужно. Они берут все, что могут, и не просят большего. Часто мать гордится своим «хорошим»

малышом, поскольку зависимость ей неприятна и неудобна. Отстраненный младенец, движимый страхом контакта, говорит: «Мне не нужна твоя помощь. Я вполне способен позаботиться о себе». На самом деле он просто отчаялся и сдался.

ВЗРОСЛЫЙ: ИЗБЕГАЮЩИЙ

Как и в случае компульсивно-зависимого ребенка, если эти паттерны не скорректировать в более позднем детстве или в подростковом возрасте (а это маловероятно, поскольку родители обычно не меняются), они проявятся во взрослых близких отношениях. Ребенок становится тем, кого я называю избегающим. Хороший пример — Уилл, помолвленный с цепляющейся Альмой, которую мы описали выше. Как я уже говорил, избегающие склонны вступать в отношения с цепляющимися по вполне предсказуемым причинам. Дело не в том, что у избегающих нет потребностей, — скорее, они давно отказались от их удовлетворения и утратили связь со своими желаниями. Бóльшая часть их самих глубоко закопана, особенно восприимчивая, чувствующая сторона и способность к эмоциональной радости и телесным удовольствиям. Их скрытые потребности в контакте заставляют выбирать партнеров с чрезмерными потребностями в нем, что обеспечивает избегающих контактом, нужду в котором они сознательно отрицают. Следовательно, им никогда не приходится протягивать руку к своим партнерам первыми, поскольку острая потребность партнеров в контакте удовлетворяет их потребность, пусть они ее и отрицают. Но контакт все равно приносит боль. Как видно в случае Уилла, потребность Альмы в близости привлекала его и одновременно вызывала отчаянное желание бежать.

На первом сеансе со мной Альма была почти в истерике от ярости: «Ты никогда не подходишь ко мне. Кажется, ты не хочешь прикасаться ко мне. Если я не позвоню и не попрошу тебя позвонить, рак на горе свистнет прежде, чем про меня вспомнишь. Если бы я не строила для нас планы на выходные, мы бы ничего не делали, а ты сидел бы за компьютером и играл в игры или решал свои проблемы с бизнесом. Мне кажется, у тебя нет никаких чувств и потребностей, и ты никогда не оказываешься рядом, когда нужен мне».

Реакция Уилла была предсказуема. «Не понимаю, о чем ты говоришь. Я всегда рядом. Просто ты слишком многого хочешь *(проецирует на нее свои отрицаемые потребности, подразумевая, что ему ничего не нужно)*. Что бы я ни делал, тебе все не нравится. Когда мы вместе, у тебя куча претензий. Кому захочется постоянно это выслушивать *(отражает холод и отвергающего родителя в своем детстве)*?» Он сказал это без эмоций и, снова став рассудительным, продолжил: «Почему у тебя столько проблем? Почему мы не можем просто быть вместе и не ругаться? Да и нам не обязательно быть вместе постоянно. Всем иногда нужно побыть одним. Почему тебе не бывает комфортно в одиночестве?» Все было сказано ровным тоном.

Потребность в надежной привязанности никогда не исчезает, но ее острота зависит от того, в какой степени она отвергалась в младенчестве. Семейный врач знает, что лучшее лекарство — утешения вкупе со словами «позвоните мне утром». Я наблюдаю последствия того, что всегда доступен для клиентов. Я получаю очень мало экстренных звонков. Думаю, потому что, зная, что у них есть мой домашний номер и возможность позвонить мне в любой момент, пациенты чувствуют себя в безопасности.

Для избегающего потребность в привязанности — тайная жажда, а для цепляющегося — постоянное требование. Оба

нашли способ компенсировать ненадежность родителей, но был запущен мощный пожизненный паттерн. Если не происходит ничего, что могло бы смягчить их переживания, такое поведение закрепляется — младенцы вырастают застрявшими в паттерне цепляния или дистанцирования.

ИНТЕРЛЮДИЯ: МИНИМИЗАТОР И МАКСИМИЗАТОР

Кажется, что природа с ее навязчивым стремлением к выживанию снабдила нас средствами адаптации к опасным для жизни фрустрациям на каждом этапе развития одним из двух способов: минимизацией или максимизацией эмоциональной реакции. В зависимости от генетики и того, как родители относились к нам, мы выбираем один из двух вариантов. Этому дополнительному паттерну присуща красивая симметрия, пронизывающая все этапы.

Прежде чем мы перейдем к следующему этапу развития, который я называю исследованием, хотелось бы остановиться и обсудить этот двойной паттерн адаптации, который, видимо, действует непрерывно на протяжении всего процесса развития и социализации. Кажется, независимо от того, насколько сильно разочарование и на какой стадии развития оно возникает, одни люди преувеличивают свою реакцию на него, а другие преуменьшают. *Минимизация* и *максимизация* — термины, описывающие, как мы проявляем свою энергию, когда угрожает опасность. Преуменьшение или преувеличение аффекта — это выражение эволюционного инстинкта выживания, состоящего в том, чтобы сдерживаться или, наоборот, взрываться перед лицом опасности, только здесь речь идет о поведении в отношениях.

Максимизатор активен, часто экспрессивен и взрывоопасен, он высвобождает свою мощную энергию, борясь за то,

в чем нуждается. Минимизатор пассивен, почти неподвижен, уходит в себя, чтобы избежать опасности быть эмоционально или физически брошенным.

Если мы посмотрим на цепляющегося, то увидим, что в детстве он научился добиваться своего, плача, хватаясь, крича — но не сдаваясь. Он активно преувеличивал свою эмоциональную реакцию в надежде получить ответ, каким бы неуверенным и непоследовательным он ни был. Альма — пример того, какую форму это может принять во взрослой жизни. Избегающий, напротив, сдался еще в детстве, ушел в себя, почти никогда не плакал, отрицая свои потребности. Он преуменьшал свой аффект, сдерживал эмоции, чувствуя, что его усилия бесполезны. Пример избегающего — Уилл.

На каждой стадии развития ребенок максимизирует или минимизирует аффект, хотя его мотивация (и степень) меняются. Помните об эффекте снежного кома: чем раньше, чем примитивнее стадия, на которой получена первичная травма, тем больше степень преувеличения или преуменьшения в будущем. Таким образом, ребенок, получивший травму на стадии привязанности, будет гораздо более изменчивым — или пассивным, — чем тот, чья травма произошла на более поздних стадиях: исследования или заботы.

Впервые я заметил относительную интенсивность минимизирующей и максимизирующей адаптации, когда показывал на своих учебных занятиях видеозаписи пар, работающих над превращением своих разочарований в просьбы об изменении поведения. В упражнении один партнер выражает разочарование и просит другого изменить надоевшую модель поведения, и вместе они разрабатывают метод и график, чтобы изменение вступило в силу. Запись предназначалась для того, чтобы показать студентам, как трудно заставить некоторых партнеров решить проблему. (Вы познакомитесь с этим навыком на с. 288.)

Первая пара была дикой и неуправляемой: оба кричали и обвиняли друг друга, брызгали. Мужчина становился все упрямее, отказывался говорить и чуть не ушел. Партнеры не могли выполнить нужную работу. Однако другая пара, которую я показал, была спокойной и рациональной. Партнеры оказались в состоянии сотрудничать, принимать предложения, контролировать свой гнев и обвинения, а также учиться и практиковать навыки.

Просматривая записи, я понял, что *обе* женщины были максимизаторами, а *оба* мужчины — минимизаторами. Но первая бездумно набрасывалась, а муж становился все более замкнутым и молчаливым — настолько, что партнеры не могли выполнить свою задачу. Вторая же пара имела меньшую, более функциональную степень той же динамики. Партнеры тоже были разговорчивыми и эмоциональными, отклонялась от темы, а мужчина при этом обычно говорил тихо и сдержанно. Но они выполнили свою задачу — были вежливы друг с другом и в конце концов добились результатов.

Разница в том, что травма в первой паре произошла на стадии привязанности (хотя и с дополнительными адаптациями) и партнеры имели дело с проблемами годовалого ребенка. Вторые же партнеры получили травмы на этапе компетенции, около шести лет. В большинстве пар один партнер настолько же эмоционален, насколько сдержан второй, — все относительно.

Хочу отметить, что не все женщины максимизаторы, как и не все мужчины минимизаторы, хотя это кажется гендерной проблемой. Однако это скорее функция социализации, связанная с тем, как мужчин и женщин учат выражать себя в нашей культуре. Но в своей практике я видел несколько случаев, когда роли менялись местами. Верно и то, что в нашей культуре, которая ценит людей рациональных,

сдержанных и замкнутых, минимизатор, похоронивший свои чувства и потребности, выглядит выгодно и более приемлем. Преувеличивающий, эмоциональный, неуправляемый максимизатор смотрится невыгодно, но на самом деле он в лучшем положении. Хотя поведение максимизатора воспринимается неприемлемым и может не дать ему желаемого, он, по крайней мере, все еще осознает свои чувства и желания. Минимизатор иногда более успешен в жизни, но настолько оторван от своих эмоций и подавлен, что давно не осознает своих потребностей. Прежде чем решать свои проблемы, он должен разобраться в своих чувствах[7].

Еще один компонент минимизирующей и максимизирующей реакции на стресс в окружающей среде связан с проблемой жесткости или зыбкости личных границ, со знанием того, где заканчивается «я» и начинается другой. У максимизатора минимальные внутренние и внешние границы: ему трудно отделить свои мысли, желания и мнения от мыслей, желаний и мнений окружающих. Податливый и впечатлительный, он не понимает себя. Он навязчив и легко вторгается в чужое пространство. Альма, например, постоянно перебивала Уилла, не стеснялась мешать ему работать звонками. Она поправляла его галстук и одновременно говорила ему, что он чувствует. Минимизатор обладает жесткими, четкими границами и все принимает на свой счет. Он не может поставить себя на ваше место и понять вашу точку зрения. Несмотря на красноречивые проявления горя Альмы, Уилл ни разу не выразил сочувствия к ее боли и не понял ее страданий. Он не мог приласкать ее или сказать с чувством: «Меня беспокоят твои страхи» или «Я люблю тебя». Максимум так: «Ты же знаешь, что я люблю тебя. У тебя есть все, что нужно, разве нет?» Он постоянно умалял обоснованность ее чувств и говорил, что ей нужна помощь, но никогда — что он готов ее оказать.

Установление надлежащих личных границ — важная задача на каждом этапе развития, но особенно на этапе самоопределения, когда наша миссия состоит в том, чтобы научиться четко ощущать себя.

Упражнение 5.1
ПОЛУЧИЛ(А) ЛИ Я ТРАВМУ НА СТАДИИ ПРИВЯЗАННОСТИ?

Порой трудно проследить травмы по детским воспоминаниям, которые нередко смутны и ненадежны. Часто приходится делать выводы о травмах по нынешним обстоятельствам и прошлым связям. В приведенной ниже таблице обобщена реакция на образование дефицита заботы на стадии привязанности и возникшие в результате адаптации, особенно в отношении того, как они влияют на выбор партнера и проблемы в отношениях.

Адаптации к травмам на стадии привязанности

Избегающий: минимизатор, жесткие границы	1	2	3	4	5
Основной страх (травма): контакт может привести к эмоциональному и физическому отвержению, потере себя из-за контакта с родителем (партнером).					
Внутренний посыл: не будь					
Основное убеждение: я не имею права на существование					
Убеждение в отношениях: мне будет больно, если я инициирую с тобой контакт					
Образ партнера: требовательный, всепоглощающий					

Отношение к партнеру: отстраненное; избегающее					
Основная проблема: слишком много единения; слишком много чувств; слишком много хаоса					
Типичное разочарование: ты меня ненавидишь; ты слишком эмоционален(-на)					
Повторяющееся чувство: ужас и ярость					
Управление конфликтами: гиперрациональное; избегающее; пассивный/агрессивный уход в себя и холодность					
Задача роста: требовать права быть; инициировать эмоциональный и физический контакт; выражать чувства; повысить осознанность тела и сенсорный контакт с окружающей средой					
Цепляющийся: максимизатор, размытые границы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Основной страх (травма): разлука и покинутость; потеря себя из-за потери контакта с родителем (партнером)					
Внутреннее сообщение: я никому не нужен(-на)					
Основное убеждение: мои потребности не могут быть удовлетворены					
Убеждение в отношениях: я в безопасности, если буду держаться за тебя					
Образ партнера: недоступный; бесчувственный; каменная стена					
Отношение к партнеру: цепляние; требовательность; попытки слиться с ним					
Основная проблема: обособленность					
Типичное разочарование: тебя никогда нет рядом					
Повторяющееся чувство: дикая ярость и ужас					
Управление конфликтами: гиперэмоциональность, бескомпромиссность; потребовать, а потом уступить					
Задача роста: отпустить; начать заниматься чем-то самостоятельно; договариваться					

Конечно, прочитанное в этой главе еще свежо в вашей памяти, но потратьте несколько минут на то, чтобы оценить, насколько вы соответствуете описаниям в таблице, по шкале от 1 («это вообще не я») до 5 («один в один как у меня»). Помните, что большинство из нас получили травмы той или иной степени на *всех* этапах, но для большинства один был самым травмирующим, тот, на котором они застряли и который можно исцелить в близких отношениях. Кроме того, вы, возможно, обнаружите, что в общении с разными партнерами эти отличительные черты могут быть менее выражены. Дело в том, что мы склонны вести себя по-разному с каждым партнером. Но когда вы проверите себя на всех графиках, закономерность выявится. Не пытайтесь привязать себя к какому-то одному этапу, а получите общее представление о своей травме и средствах защиты, выбранных вами, чтобы справиться с ней.

Для каждого этапа развития вы найдете подобную таблицу, а в конце — итоговое упражнение. Готовясь к его выполнению, вспомните все, что вы сейчас прочитали о привязанности. Прежде чем взглянуть на упражнение, на несколько минут закройте глаза, расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов. Попытайтесь воссоздать в уме и теле чувства вашего детства и прошлых отношений.

ИССЛЕДОВАНИЕ: РОМАН С МИРОМ

Теперь мы переходим, вероятно, к самой неверно понимаемой стадии развития ребенка. Как только у младенца стабилизируется источник снабжения, он стремится исследовать мир вокруг. На этапе исследования, который длится от полутора до трех лет, задача младенца состоит в том, чтобы безопасно отделиться от матери и начать

функционировать самостоятельно, с уверенностью, что затем он сможет вернуться на свою «базу», где безопасно и где его любят. Другими словами, цель успешного этапа привязанности — научиться быть какое-то время отдельно, как это ни парадоксально.

Эту стадию обычно называют разделением или автономией, поскольку считалось, что желание ребенка — оторваться от своей матери, а его мятежное «нет» — признак того, что он хочет быть сам по себе, свободным от ее доминирования. Я думаю, это неправильно. Стремление ребенка состоит не в автономности или обособленности, а в том, чтобы исследовать мир. Он обособляется себя от родителя, но не ищет автономии. На самом деле он разрывается между вновь обретенным увлечением миром и противоречивой потребностью быть уверенным в том, что мать по-прежнему рядом. Он хочет уйти, но только если все будет по-прежнему, когда он вернется. Он отличает себя от своего источника питания, но не отделяется от него. Ему по-прежнему необходима привязанность; он оглядывается, чтобы убедиться, что мать рядом, или то и дело возвращается, чтобы проверить, не исчезла ли она в его отсутствие. Вы понимаете, почему неадекватная забота на стадии привязанности мешает ребенку уверенно исследовать мир.

В этот момент у ребенка роман с миром; все для него ново и интересно. Он герой, отправляющийся в поход. Он сует пальцы в электрическую розетку, ест зубную пасту, играет со своими фекалиями, не осуждая и не сдерживая себя. Когда родитель сворачивает его деятельность, бунт ребенка заключается не столько в неповиновении, сколько в разочаровании из-за того, что он ограничен в исследованиях. Он становится подлым и двуличным. Вы велите ему не есть фастфуд, а он запихивает эти продукты в рот, как только вы отвернетесь. Он перелезает через забор, как только вы поворачиваетесь

спиной, и пытается отпереть запретный шкаф. Как и все дети, он отказывается мирно ложиться спать. Он хочет больше опыта, больше удовольствия, новую историю. Он не желает ничего пропустить.

Взгляд на этот трудный период в таком свете меняет все наше представление о растущем ребенке. Он исследует, а не бунтует. Пока он сопротивляется сужению своих границ и запретам проявлять любопытство, ребенок никак не может считаться независимым или самостоятельным. Ему нужна частая дозаправка. Он должен иметь возможность уйти сам по себе, но никогда не утратит жажду привязанности. Мы по своей природе существа социальные, и наша потребность в привязанности сохраняется всю жизнь. Она не исчезнет. Вернее сказать, появляется вторая потребность, а именно уйти, потом вернуться и найти все в том же состоянии, в каком оно было, когда он ушел. Даже топ-менеджер с Уолл-стрит, уходя утром на работу, чтобы потрясти мир, хочет вечером вернуться в свой спокойный и уютный дом. Как говорят в Гренаде, «я ухожу, чтобы вернуться».

Когда ребенок пытается исследовать свой мир, когда он внезапно и как будто самовольно говорит «нет» всему, проницательная мать поощряет его исследования, если знает, что он в безопасности. Она устанавливает защитные рамки, но не произвольные или ненужные ограничения. Ей не угрожает его новообретенная уверенность в себе и решимость оторваться от нее, не беспокоит его мнимый бунт. Она понимает, что эта напористость необходима для его роста. Зная, что он тем не менее немного нервничает из-за того, что уходит, она убеждает его, что будет рядом, и всегда рада его видеть, и выслушает рассказы о его приключениях, когда он вернется.

Я никогда не забуду, как мой сын Хантер, когда ему было около двух лет, однажды слез с моих коленей в гостиной, чтобы принести игрушку из своей комнаты. Прежде чем уйти,

он оглянулся, чтобы посмотреть, на месте ли я. Поскольку я отошел, чтобы взять что-то со стола, он прибежал обратно и снова усадил меня на диван. Затем он снова ушел, оглядываясь и проверяя, сижу ли я на том же месте. Едва скрывшись из виду в коридоре, он просунул голову в дверь и с улыбкой скомандовал: «Стой там».

То, чего хотят дети на стадии исследования, можно резюмировать двумя предложениями: «не переживай за меня, пока меня нет» (не ограничивай мои исследования) и «не заставляй меня переживать из-за тебя» (будь здесь, когда я вернусь). Дети хотят уйти и вернуться, чтобы найти своих родителей именно там, где они их оставили, а не во дворе или в ванной, и не заблудившихся в собственных мечтах. Но даже при самых лучших намерениях все может пойти не так, как показывает недавний случай с Леей и Хантером. Я взял их на велосипедную прогулку по Центральному парку, где есть длинная дорожка вокруг игрового поля. Вместо того чтобы сидеть на обочине дорожки, как обычно, я решил немного размяться, пройдясь быстрым шагом за ними. Конечно, я не мог угнаться за их велосипедами. Они сделали пару кругов по трассе, и я пропал из виду, но они не волновались и пошли на новый круг. В этот момент я был в двадцати метрах позади них, но они меня не видели. Через несколько минут я услышал отчаянные крики и плач, зашел за поворот и увидел, как они мечутся туда-сюда на велосипедах, оглядываясь по сторонам почти в панике и плача. Я побежал их догонять.

— Где ты был? — вопили они. — Ты нас бросил.

Они уехали на разведку, а когда вернулись, меня уже не было — и я не сказал им, куда направляюсь. Пришлось их уверять, что я их никогда не оставлю и, даже если они меня не видят, я где-то рядом. И я сожалею, что не сказал им, что собираюсь прогуляться.

— Но где же ты был? Тебя не было на месте, и ты нам ничего не сказал. — Они продолжали выражать страх и гнев и искать утешения. — В следующий раз ты нам скажешь, да?

— Конечно, — заверил я, — а если я устану, то сяду на дорожку, чтобы вы меня видели, и буду орать, когда вы будете проезжать мимо, чтобы вы меня заметили.

На это ушло около трех-четырех минут, потом они успокоились, поскольку знают, что обычно мы с Хелен надежны. Они снова отправились на круг и хорошо провели время.

Так вот, эти дети могли бы найти дорогу домой — они были в парке много раз и знают достаточно, чтобы найти полицейского и назвать ему свой адрес, — как только они перестанут плакать. Но на мгновение они вернулись к своей зависимости двухлетнего периода. Но у двухлетки таких вариантов нет; у него нет ресурсов. Если он возвращается туда, где оставил своего папу, а папа ушел в туалет, он плачет, а если папа не вернется в ближайшее время, его страдания усиливаются. Потребность исследовать, возвращаться в привычное место и находить все в том же положении такая же, независимо от того, сколько нам лет: два, шесть или сорок шесть.

ДИСТАНЦИРУЮЩИЙСЯ РЕБЕНОК: СТРАХ БЫТЬ ПОГЛОЩЕННЫМ

Когда фаза исследования проходит неправильно, дети обычно либо дистанцируются от родителей, либо испытывают двойственное отношение. Если родитель чрезмерно оберегает ребенка, устанавливая строгие ограничения на прогулки, проверяя, все ли в порядке, как только он уходит, если держит его на коленях, закрывая доступ в мир, то ребенок чувствует

себя подавленным и держится обособленно. Это может случиться с родителями, которые от природы тревожны или не уверены в себе, но чаще так бывает с родителем, чувствующим себя брошенным и нуждающимся в том, чтобы ребенок постоянно был на связи. Если мать хватается за ребенка, когда он пытается отойти, дистанцирующийся ребенок не захочет возвращаться, опасаясь, что будет снова перетянут на материнскую орбиту.

Или он может внешне приспособиться к потребностям матери, возвращаясь к ней физически (потому что на самом деле она ему нужна), но эмоционально отключаясь. Ему нужно быть уверенным в присутствии родителя, и он еще не готов уйти слишком далеко, он играет в самом дальнем от матери углу комнаты или в пределах слышимости, но на достаточном расстоянии, чтобы не быть достижимым для ее объятий. Он подходит к матери, но настороженно относится к ее ограничениям. В его сознании она одновременно и хорошая, и плохая. В этом возрасте он не может совмещать эти противоположные черты, поэтому, как и цепляющийся, считает ее «плохой», когда она ограничивает его, и «хорошей», когда она позволяет ему отходить от себя, снова запечатлевая на табличке имаго двойственный образ матери. Чувствуя, что мать отвергает неповиновение ребенка, он начинает отвергать этот аспект себя. Опасаясь потери родителя и последствий этого, ребенок придумывает единственно возможную для себя стратегию, чтобы не потерять опекуна и в то же время не попасть под контроль и не быть поглощенным им. Стратегия состоит в том, чтобы все выглядело так, будто он исполняет родительские желания, но в то же время он внутренне протестует против ее ограничений. Это пассивно-агрессивный синдром. Ребенок позволяет матери взять его на руки, при этом уворачиваясь от поцелуя. Дистанцирующийся ребенок — идиосинкразическая форма

реакции минимизатора на исследовательский этап. Он уменьшает свой аффект, чтобы отвлечь всепоглощающее внимание матери. В попытке самозащиты, чтобы не быть поглощенным, он устанавливает жесткие непроницаемые границы.

На первый взгляд дистанцирующийся ребенок выглядит как отстраненный на стадии привязанности, но есть одно большое отличие. Отстраненный ребенок *никогда* не подходит сам и ничего не просит для себя. Он хранит свои переживания в тайне, потому что контакт причиняет боль и провоцирует отказ. Дистанцирующийся ребенок прекрасно прошел стадию привязанности — его проблемы начались именно тогда, когда он хотел *уйти*. Он не боится контакта, но ему необходимо тщательно соблюдать границы, ведь он боится, что если подойдет слишком близко, то попадет в ловушку и не сможет сбежать, чтобы дальше вести самостоятельные исследования.

ВЗРОСЛЫЙ: ИЗОЛЯТОР

Во взрослом возрасте дистанцирующийся ребенок становится изолятором. Он физически и эмоционально отчужден. У него есть много способов не проводить время в отношениях, будь то работа, требующая большой отдачи или частых командировок, участие в клубах и благотворительных организациях вне дома, постоянное погружение с головой в книгу или просмотр телевизора. Выходные он проводит в саду или мастерской в подвале и считает, что проводить отпуск порознь — отличная идея. Изолятор нуждается в своем «пространстве» и ощущает угрозу, если кто-то требует его присутствия или эмоций. «Ты слишком многого хочешь», — жалуется он. Или: «Ты пытаешься меня контролировать». Или: «Мне нужно личное пространство». Хотя

он глубоко спрятал потребность в близости, он боится быть задушенным, поэтому держит ее при себе и сохраняет дистанцию с помощью гнева и строго ограниченной доступности. Он чувствует, что если станет ближе, то может прилипнуть, как Братец Кролик к смоляному чучелку, и больше никогда не вырвется на свободу.

Обладая свободой приходить и уходить, взрослый изолятор чувствует себя прекрасно, но как только он замечает, что у других есть потребности, он отстраняется, боясь запутаться, поскольку травмировали его в детстве именно потребности его родителя. Только вина, желание угодить или страх быть покинутым удерживают его от побега. Если он чувствует, что партнер пытается удержать его, он обрушивает на того гнев, требуя оставить его в покое, или уходит и остается в стороне, пока не нарастит броню. Но, вернувшись, он игнорирует предыдущую ссору и не понимает, почему партнер так зол. Изолятор пытается поднять ему настроение и критикует за то, что он не хочет быть рядом сейчас, когда он доступен. Не сумев изменить атмосферу, он снова уходит.

Питер, успешный бизнесмен в костюме в тонкую полоску, пришел со своей девушкой Джули, «чтобы помочь ей справиться с депрессией». Вскоре стало ясно: депрессия Джули связана с тем, что она чувствует почти полное свое отсутствие в жизни и мыслях Питера. «Каждую минуту, когда мы не едим и не спим, у тебя что-то запланировано. Утром ты первым делом идешь на пробежку, по выходным катаешься на мотоцикле или каяке. Ночью у тебя бумажная работа или тебе нужно время, чтобы “поразмыслить”. Если я звоню тебе в офис, ты собираешься на совещание и раздражен из-за того, что я тебе мешаю. Я не знаю, почему ты хочешь быть со мной».

Питер спокойно и устало ответил, что Джули просто ревнует его к тому времени, которое он проводит отдельно от нее.

— Я люблю заниматься спортом. У меня много интересов. Не понимаю, почему ты недовольна.

— Но ты всегда находишь время, чтобы пообщаться со своим ассистентом. Если же я хочу пойти пообедать, ты слишком занят. Кто бы не ревновал в такой ситуации? Думаю, у тебя роман на стороне.

После такого заявления Питер пришел в ярость, но вел себя спокойно и хладнокровно.

— У меня нет романа. Каждый раз, когда я смотрю на другую женщину, ты думаешь, что я хочу с ней переспать. Я слышу только придирки. Я не делаю ничего плохого. Мне просто нужно немного личного пространства.

Я перевел разговор на то, что было хорошо в отношениях. Джули тут же заметила, что им хорошо вместе, что Питер забавный и с ним интересно проводить время. Однако, не в силах удержаться на позитивной ноте, она перешла к жалобам.

— Но он часто что-то планирует или говорит, что собирается чем-то заняться, а потом меняет планы или всплывает что-то более важное. Ты много обещаешь, но очень мало делаешь. Кажется, чем больше я от тебя прошу, тем меньше ты готов сделать.

К этому времени Питер уже завелся и смотрел в окно, почти не обращая внимания на ее слова и пытаясь сдержаться.

— Ты слишком многого хочешь, — произнес он. Отдаляясь от Джули, он подсознательно отталкивал плохую, душившую его мать.

Не способный быть рядом с партнершей, но боящийся замкнуться настолько, что она уйдет, Питер демонстрирует пример пассивной агрессии. Она имеет место, когда мы обещаем что-то сделать — например, провести субботу с партнером вместо игры в покер или убраться в доме, — но потом этого не делаем. Боясь прямо сказать о своих чувствах и желаниях, поскольку это угрожает хрупким узам любви,

мы уступаем или даем обещания, которые не выполняем. Мы продолжаем откладывать или оправдываться, потому что злимся или просто не хотим делать то, о чем нас просят. Именно это происходит, когда мы обнимаем своих партнеров, но наши тела неподвижны, а мысли заняты приготовлением ужина. Мы говорим: «Я сделаю это, когда буду в порядке и готов», или «Не дави на меня», или «Ты не можешь заставлять меня».

АМБИВАЛЕНТНЫЙ РЕБЕНОК: СТРАХ ПОТЕРИ

Амбивалентный ребенок — продукт родителя, стремящегося освободиться от потребностей зависимого ребенка. Мать побуждает его отправиться в исследовательское путешествие до того, как он к этому готов, или ее нет рядом, когда он возвращается, и разрушается связь, поддерживавшая его первоначальное чувство цельности на стадии привязанности. Она побуждает его отделиться; это может принимать форму игнорирования или отталкивания его, упрощения его страхов, раздражения по поводу его попыток быть с ней или удерживать ее внимание. «Будь взрослым мальчиком, — может сказать она. — Иди поиграй сам». Она призывает его вырасти раньше времени, до того, как он будет готов. Он может уйти и хорошо провести время, но, когда он возвращается, матери нет физически или эмоционально и он паникует. В его имаго запечатлена безэмоциональная «плохая» мать.

В результате ребенок становится боязливым и зависимым. «Где ты была? Я не мог найти тебя», — плач амбивалентного ребенка. Теперь он боится уйти от матери и нуждается в постоянной уверенности, что она не уйдет, как только он оторвет от нее взгляд. Он становится максимизатором с размытыми границами. Опасаясь быть брошенным, он преувеличивает

свою аффектацию любыми уловками: слезами, угрозами, выдуманными историями, вопросами — всем, что удержит внимание матери и гарантирует, что, если он покинет ее, она будет доступна, когда понадобится. Когда она рядом с ним по его возвращении или уверяет его, что не уйдет, она становится в его сознании «хорошим» объектом, уравновешивая бросившую его мать, которую он боится потерять.

Как формируется амбивалентное поведение, иллюстрирует история одного клиента: «Мама всегда обкладывала меня играми, карандашами и закусками и говорила: “А теперь будь большим мальчиком, маме нужно отдохнуть”. Через пару минут я всегда тихонько шел в ее комнату, чтобы посмотреть, там она или нет. Казалось, она никогда не была рада меня видеть. “Разве ты не видишь, что я занята?” — говорила она. Но я продолжал пытаться, всегда придумывал какую-то, как мне казалось, вескую причину ее побеспокоить: “я потерял свой красный мелок” или “почему батарея такая горячая?”»

ВЗРОСЛЫЙ: ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

Во взрослом возрасте амбивалентный ребенок становится так называемым преследователем. Он использует всевозможные тактики, чтобы удержать партнера рядом. Отчасти он похож на цепляющегося, с которым у него есть общий страх — быть брошенным. Но преследователи достаточно хорошо справились с задачей этапа привязанности. Их проблема — *остаться привязанными*. Изолятор боится, что его будут сдерживать, а вот преследователь боится уйти далеко от дома, если вообще способен на это. Он живет с детскими воспоминаниями о том ужасе, когда оказался один, вернувшись после своих исследований. Чтобы это не повторилось, преследователь всегда мил и оптимистичен, старается, чтобы

всем было комфортно и весело, всегда к услугам окружающих, опасается гнева или конфликта, способных привести к тому, что партнер уйдет и воссоздаст детские страхи, связанные с равнодушным или отвергающим родителем. Боясь остаться в одиночестве или быть брошенным, преследователи всегда строят планы, чем заняться вместе: хобби, работа по дому, фильмы, отпуск. У преследователя есть потребности, но он не обращает на них внимания, потому что ему нужно сначала угодить своей половинке. Он продлевает каждое объятие и звонит своей девушке с работы. Он хочет, чтобы она не засыпала и говорила с ним после занятий любовью. Одна клиентка сказала своему парню: «Когда я просыпаюсь утром, а ты в ду́ше, мне становится страшно. Я хочу, чтобы ты будил меня и обнимал, прежде чем встать с постели».

Джули, девушка Питера-изолятора, — преследователь. Она умела следить за ним и находить способы не отпускать далеко от дома. Во-первых, у нее была постоянная депрессия, которая косвенно требовала его внимания и сочувствия. Если это не срабатывало, она могла заболеть: это всегда работало в детстве. Когда Питер предложил ей найти друзей, с которыми можно проводить время, и работу, она ответила: «Но тогда я буду отсутствовать, когда ты дома, и мы будем проводить вместе еще меньше времени». На одном из сеансов она сказала Питеру, что не встречается с подругой, «потому что это дало бы тебе возможность познакомиться с кем-то еще и тебя не было бы дома, когда я там». Страх быть брошенной часто проявляется в ревности. Даже когда у Джули были дела, она звонила Питеру домой и спрашивала, чем тот занимается. Если он отвечал, что смотрит телевизор, она злилась, что он не думает о ней и не хочет, чтобы она вернулась.

Из этих примеров вы можете понять, почему изоляторы и преследователи склонны объединяться в пары. Каждый предлагает то, чего не хватает другому. Конечно, в каждой

паре бывает что-то подобное, когда кто-то тянет одеяло на себя. Один хочет больше близости, а другой меньше, но люди меняют свое мнение, когда получают желаемое. Ситуации случаются почти комичные. Изолятор сдерживает чувства и опасения, что, если он хоть чуть-чуть приоткроет дверцу, преследователь въедет туда на танке (это правда). Преследователь чувствует, что если он не будет постоянно давить, требуя контакта, то его и не возникнет. Недавно в мой кабинет приходила женщина, которая жаловалась, что ее парень не обнимает ее *после того, как засыпает*! Его тело расслаблялось, когда он засыпал, и это будило ее, а она, в свою очередь, будила его и выносила мозг. Она чувствовала себя брошенной. Не будучи способной разобраться со своим детством, она не знала покоя даже во сне.

Упражнение 5.2
ПОЛУЧИЛ ЛИ Я ТРАВМУ НА ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЙ?

Адаптации к травме на стадии исследования

Изолятор: минимизатор, жесткие границы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Базовый страх (травма): быть задушенным, поглощенным, униженным, потерять родителя (партнера)					
Внутренний сигнал: не отделяйся					
Основное убеждение: я не могу спастись и быть любимым					
Убеждение в отношениях: меня сожрут, если я подойду ближе					
Образ партнера: неуверенный; слишком зависимый; нуждающийся					
Отношения с партнером: устанавливает ограничения на единение; пассивно-агрессивный; разыгрывает страх поглощения, дистанцируясь					

Основная проблема: личная свобода; автономия					
Типичное разочарование: вам нужно слишком много					
Повторяющееся чувство: страх и бессильная ярость					
Управление конфликтами: противостояние, дистанцирование					
Задача для роста: инициировать близость; делиться чувствами; увеличить время вместе; объединить положительные и отрицательные черты в партнере					
Преследователь: максимизатор, размытые границы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Основной страх (травма): ненадежность других, покинутость; потеря родителя (партнера)					
Внутренний посыл: не будь зависимым					
Основное убеждение: я не могу ни на кого рассчитывать					
Убеждение в отношениях: если я буду действовать независимо, ты бросишь меня					
Образ партнера: отстраненный; не имеет потребностей					
Отношения с партнером: амбивалентное преследование и уход					
Основная проблема: надежность партнеров; поддержка; репутация					
Типичное разочарование: тебя никогда нет рядом, когда ты мне нужен					
Периодическое чувство: паника и гнев					
Управление конфликтами: обвинять, требовать; преследовать; жаловаться; обесценивать					
Задача для роста: инициировать разделение; развивать внешние интересы; интернализировать партнера; объединить положительные и отрицательные черты партнера					

ГЛАВА 6

Идентичность и компетентность: становление своего «я»

Самоопределение выражает взаимную связь — оно означает как некое постоянное начало внутри человека, так и некие существенные постоянные черты характера, общие с другими людьми.

Эрик Эриксон

ИДЕНТИЧНОСТЬ: «ЭТО Я»

В этот период ребенок переживает сложную новую реальность. Он хочет знать, кто он как отдельная личность по отношению к остальному миру, и приступает к процессу становления. Для этого он должен выполнить две важные задачи, которые повлияют на его отношение к себе и другим на всю оставшуюся жизнь: выработать устойчивый и непротиворечивый внутренний образ себя и, соответственно, устойчивый и постоянный внутренний образ значимых других в его жизни.

На ранних этапах жизни ребенок чувствует себя потерянным и беспокойным, когда его опекуны физически

отсутствуют. Теперь он становится подвижнее, а родители отсутствуют чаще, но ребенку все так же необходимо чувство безопасности. Он создает образ родителей в своем сознании, настолько ясный, что может вызвать и чувствовать себя защищенным и связанным, даже когда отделен от опекунов. Этот образ похож на снимок, который люди носят с собой в бумажнике. Его можно достать и вспомнить изображенную сцену — эмоции и все остальное. Такой механизм позволяет ребенку отделиться физически, оставаясь при этом психологически связанным.

Эта стадия самоопределения (часто называемая индивидуацией) происходит в возрасте от трех до четырех лет. При нормальном ходе событий для создания прочного образа себя ребенок проводит ряд быстрых идентификаций: с животными, мультипликационными персонажами, вещами и людьми (особенно с родителями), — он примеряет на себя все эти образы, которые позже синтезируются в уникальное «я». Кроме того, существует элемент тестирования: ребенок хочет видеть, кто он и кем не является, в чем он такой же и чем отличается от других. Я видел, как это недавно происходило с Хантером. Некоторое время он находился в «фазе рептилии» — был родственной душой ящериц и змей, персонажа по имени Острозуб и, конечно, черепашек-ниндзя. (Кстати, у меня есть полусерьезная теория, что все дети сначала отождествляют себя с рептилиями — моя дочь Лея прошла ту же фазу, и у детей есть домашние животные-рептилии в детском саду и в начальной школе, потому что наш базальный мозг — это рептильный мозг и первые связи, по-видимому, связаны с рептильной фазой эволюционного цикла. Но вернемся к нашей истории...) В какой-то момент Хантер был Мефистофелем, а родственной душой ему стал персонаж из мюзикла «Кошки». Он одевался как Мефистофель и знал наизусть всю его партию. Это была одна из длинного ряда

идентификаций с комическими и животными персонажами, в которых он отыгрывал все роли. Кроме того, он отождествлял себя со мной. Он был еще маменькиным сыночком, но хотел быть *таким, как я*. Однажды мы шли в церковь в одинаковых пальто и галстуках и он заметил:

— Мы похожи, у нас одинаковые пальто.

— Ну да, — сказал я, — мы же отец и сын.

— Нет, — поправил он меня, — мы *отцы*. — Конечно, в этом может быть и эдипальный элемент, желание соперничать со мной за внимание Хелен.

Важная задача родителей на этом этапе состоит в том, чтобы замечать и подтверждать изменения личности, поскольку ребенок экспериментирует с разными идентичностями и поведением, чтобы отразить тот образ, который он выбрал для проецирования. «О, привет, Мефистофель, может, споешь мне песенку?» или «Бэтмен, ты и правда сильный». Если отражать идентификацию, проверяемую ребенком, только частично, он представит другие ее аспекты, чтобы увидеть реакцию. Поэтому родитель должен сказать: «Да, ты свирепое чудовище, но при этом и пушистый котенок». Если ребенку позволяют отождествлять себя со всем, что он выбирает, особенно если в его жизни достаточно предметов и людей, из которых можно выбрать, он интегрирует все идентичности в уникальное, высоко индивидуализированное «я».

Стадия самоопределения характеризуется навязчивым самоутверждением, когда ребенок постоянно говорит «я», «я хочу», «я думаю», «это я», «мне не нравится». Опять же, это здоровое самоутверждение, а не бунт. Ребенок хочет, чтобы его заметили. Он выражает личное мнение, поскольку пытается объяснить вам и себе, чем он отличается от других. Хантер твердо намерен добиваться, чтобы его признали личностью, что, как известно любому родителю, порой довольно сильно раздражает. По мере обретения четкого

представления о себе он начинает рассказывать не только о том, что он собой представляет и чего хочет, но и что чувствует и о чем думает. Он инструктирует нас, как мы должны относиться к нему: что ему больше всего нравится на ужин, какую сказку на ночь он хочет и кто должен ее читать.

Последняя часть этой истории о консолидации идентичности, похоже, произошла совсем недавно. Один из гостей постоянно спрашивал его:

— Ты тигр?

— Нет, — раздраженным тоном ответил Хантер.

— Тогда черепаха? — настаивал гость.

После еще нескольких попыток опознать персонаж, включая даже «Ты Хантер?», Хантер прервал его и заявил:

— Я — это я!

Если родители воспримут все это спокойно и точно отразят все варианты представленного ребенком образа себя без осуждения и критики, ребенок увидит себя в их зеркальных ответах, выберет то, что кажется ему соответствующим его внутренним чувствам, и сформирует позитивный образ себя, прочную идентичность. Кроме того, он будет интегрировать хорошие и плохие черты отражающих родителей, исцеляя ранние противоречия, и выгравирует на шаблоне имаго образ значимого другого как несовершенного, но постоянного, тем самым гарантируя себе эмоциональную безопасность.

НЕГИБКИЙ РЕБЕНОК: СТРАХ БЫТЬ ПРИСТЫЖЕННЫМ

Когда что-то идет не так на этапе идентичности, есть два варианта адаптации. Оба сосредоточены на проблеме невидимости и имеют отношение к тому, как отражают ребенка и как это отражение влияет на его чувство личных границ.

Многие родители, даже те, кто чувствовал себя комфортно на стадии привязанности и исследования, не рады этому «рождению своего я». Они ощущают угрозу со стороны тех идентификаций, которые не соответствуют их культурным стереотипам, и отказываются отражать самоутверждения, не отвечающие предвзятым представлениям о том, каким должен быть их ребенок. Здесь начинается процесс социализации.

Если родители отвергают основные части «я», выражаемые ребенком, он из страха стыда (или, что еще хуже, утраты родительской любви) вытесняет отвергнутые аспекты и, негодуя, становится тем, кого одобряют родители. Вместо того чтобы исцелить полярные переживания предыдущих стадий, теперь, когда его идентичность консолидируется, он формирует «расщепленное я», скрывая неодобряемые части от других и даже от самого себя.

Как мы увидим в части III, такое выборочное отражение слишком часто связано с полом: мальчиков хвалят за напористость и стоицизм, девочек — за миловидность и готовность помочь. В результате ребенок, стремящийся быть цельным, развивает ложное «я», отождествляя себя только с чертами, одобряемыми родителями или обществом. Он становится лишь частичным «я», замкнутой монохромной личностью, воспроизведением социально одобренных стереотипов, обычно чрезмерно бескомпромиссных и догматических. Его энергия ограничена отраженными чертами, и неотраженные черты становятся его рецессивным «потерянным я» (см. главу 10), аспектом его «тени». Этот компромисс обеспечивает любовь родителей в ущерб его ощущению, что он полностью жив.

Полное и позитивное отражение важно для того, чтобы ребенок почувствовал, что все в нем — будь он мягок или напорист, глуп или умен, Питер Тыковка или мистер Джонс из дома напротив — полноценно и приемлемо. Если бы я сказал Хантеру: «Это глупо, ты не динозавр», — я помешал бы его

мимолетным экспериментам с новой чертой, и он уже не был бы уверен в том, кто он такой. У него закралось бы ужасное чувство, что над ним смеются, и ему стало бы стыдно. Это активировало бы страх «со мной не все в порядке» или «со мной что-то не так». Ему нужно было бы отделить те части себя, которые были отражены в нем как хорошие, от отвергнутых аспектов, которые кто-то посчитал неприемлемыми. Кроме того, он вынужден отделить утверждающего родителя от отвергающего. Так он получил бы в голове хорошего и плохого родителя — расщепленный объект, достигший цели постоянства объекта, но не справившийся с задачей самоинтеграции. После этого он навсегда стал бы видеть себя и добрым, и злым, подавляя потерянное «я» как плохое, возводя «хорошую» часть себя в абсолют. Теперь вы понимаете, почему жизненно важно, чтобы родители отражали все идентификации ребенка, доверяя внутреннему процессу синтеза выковать их в единое «я».

Именно на стадии самоопределения наиболее четко очерчиваются границы ребенка. Неудивительно, что избирательно отражаемый ребенок строго определяет, где кончается он и начинаются другие. Границы вокруг отвергнутой части его естественного «я» крепки и не допускают утечки. С другой стороны, границы его раздутого восприятия себя настолько глобальны, что включают всех других как продолжение его самого. Он — негибкий ребенок, минимизатор со склонностью к контролю.

ВЗРОСЛЫЙ: НЕГИБКИЙ КОНТРОЛЕР

Во взрослом возрасте негибкий ребенок становится так называемым контролером, который часто самоуверен до хамства и обладает узким фокусом интересов, нередко

эгоцентричен. Чувства ему почти недоступны, ему не хватает сочувствия к другим. Он выбирает партнера, обладающего чертами его потерянного «я», а потом придирается к нему, как делали его родители, постоянно критикуя его действия. Он не выносит неуверенности, спонтанности, мягкости — ни в себе, ни в других. У него много навязчивых мыслей и компульсивного поведения. Все в его жизни предсказуемо и спланировано заранее, поэтому там мало места для ошибок или спонтанности. Властный и постоянно критикующий, он жалуется: «Похоже, ты не знаешь, чего хочешь» или «Прими решение». Других людей он считает не отдельными личностями, а объектами контроля, часто ради своего личного немедленного удовлетворения.

Боль Джейкоба чувствовалась даже на сеансе терапии. Он постоянно жаловался, что его невеста Сьюзен вечно опаздывает и постоянно меняет свое мнение. Он решил составить расписание, где распланировал каждую минуту, включая время для секса, разговоров, одевания. Он был убежден, что, если Сьюзен последует его плану, она наладит свою жизнь и получит повышение на работе. Ее предложения просто покататься по воскресеньям без карт и брони сводили его с ума. Кроме того, он был уверен, как президент должен поступить с Ираком, и был потрясен тем, что у Сьюзен нет мнения на этот счет. Однако он отрицал, что самоуверен и негибок.

«Я просто рассуждаю рационально, — заявил он. — Это логично, к тому же я просто беспокоюсь о благополучии Сьюзен». Проявлять мягкость, нерешительность или даже сочувствие было немыслимо и постыдно.

Однажды я выразил ему сочувствие по поводу давления на работе и бремени из-за необходимости принимать решения, отметив, как ему, должно быть, трудно оправдывать всеобщие ожидания, особенно в детстве. Внезапно печаль Джейкоба прорвалась наружу, глаза наполнились слезами,

он быстро вышел из комнаты. Чувствуя себя пристыженным из-за запретных эмоций, прорвавших его защиту, он полчаса ходил по кварталу, потом вернулся, извинился за свою «слабость» и упрекнул меня в том, что я его расстроил. Сьюзен была в шоке, поскольку никогда не видела, чтобы он пролил слезу.

НЕВИДИМЫЙ РЕБЕНОК: СТРАХ БЫТЬ СОБОЙ

Одни родители отражают своих детей непоследовательно, другие же из-за собственной потребности сделать ребенка зависимым или сильной озабоченности собой либо чем-то еще почти никогда не демонстрируют отражающую реакцию, которая запускает химический процесс индивидуации и самоинтеграции. Родители озабочены потребностью в том, чтобы их самих кто-то опекал, или им необходимо быть нужными, как тем, которые боялись, будто исследовательские побуждения ребенка приведут к тому, что он их бросит.

Без отражения своего самовыражения ребенок не сможет понять, кто он, останется аморфным и неопределившимся. Не сумев интегрировать и синтезировать свои преходящие идентификации из-за отсутствия последовательного отражения, он оставит их свободно и хаотично плавать в подсознании, формируя фрагментированное «я». С такими расплывчатыми, неопределенными границами он не в состоянии провести различие между собой и другими. Не имея необходимого навыка определения своих границ, он не способен сформировать и сохранить непротиворечивый образ самого себя. Он неосознанно колеблется между частями своего «я» и, кажется, имеет более одной личности. Он то счастлив, то грустит, то сердится, и четкой связи между переживаниями нет. Он становится эмоционально застывшим и испытывает

ужас, одолеваемый ощущением невидимости. Он чувствует себя несуществующим.

Если родители не говорят: «О, как мы рады видеть тебя, Большая Птица» или «Ты большой мальчик», — ребенок не узнает, кто он, и у него разовьется туманная, неясная, неуверенная личность. Он не знает, где заканчивается он и начинаются другие. Он боится, что его проигнорируют, поэтому всегда пытается привлечь к себе внимание. Он максимизатор с расплывчатыми границами. Если он не видит своего отражения в зеркале родителей, его энергия становится безграничной и бесцельной, болтовня пустой, умственные ассоциации — беспорядочными и хаотичными. Он в комнате без стен, в каньоне без эха. Без обратной связи от «другого» он не может установить свои границы. А без ощущения своих границ трудно, если не невозможно, осознать границы других.

Он также не может сформировать последовательный образ своих родителей. Он интроецирует их хорошие и плохие черты, не синтезируя их, и произвольно проецирует дурные черты на других или, когда расстраивается, временно идентифицирует себя с негативными чертами интернализированных «плохих» родителей и обращается с другими так же плохо, как те вели себя с ним.

ВЗРОСЛЫЙ: ПОСЛУШНЫЙ ДИФФУЗОР

Невидимый ребенок во взрослом возрасте становится диффузором (рассеивателем), чьи жалобы таковы: «я не знаю, кто я», или «я не знаю, чего хочу», или «мне кажется, я для вас невидимка». Подобно хамелеону, он принимает окраску кого или чего угодно, испытывает их чувства, зависит от их мнения, не уверен в том, что он чувствует или думает, боится

быть самим собой. Не зная себя, он вечно сканирует лица других в поисках подсказок, каким он должен быть, вечно полагаясь на других в своем самоопределении. Когда он не ищет себя в отражении других, вся его энергия направлена на привлечение внимания к себе агрессией или соблазном, чтобы его заметили. Он максимизатор.

Многие мужчины имели опыт общения с женщиной-диффузором, соблазнительницей, которая выглядит сексапильно и так активно флиртует, что вам кажется, будто она будет фантастической в постели, — и вас постигает большое разочарование. Она пытается быть такой, какой, по ее мнению, хочет видеть ее партнер, но горько обижается на то, что ее не видят такой, какая она есть, и боится того «я», которым хочет быть. Ее ничего не подозревающий партнер оказывается в постели с эмоционально лабильной не-личностью, покорным ложным «я», которое пытается стать цельным, будучи тем, чего от него ожидают другие. Затем, переходя от ощущения себя невидимым ребенком к идентификации с интернализованным «плохим» родителем, такая женщина критикует сексуальность партнера, обесценивая его, как ее обесценивали родители. Изрыгая безграничный гнев на то, что ее не ценят как личность, она делает невидимым своего партнера. Бóльшую часть энергии она со злостью направляет «вовне», на попытки стать видимой, за счет того, что не становится никем, добиваясь отвержения, которого боится, и в свою очередь отвергая другого. Подобно своему контролирующему партнеру, который воспроизводит с ней доминирование своих родителей, она делает его невидимым, как делали невидимой ее.

Сьюзен, невеста контролера Джейкоба, — диффузор. Она была только рада согласиться с планами, графиками и мнениями Джейкоба. «Джейкоб прав, — сказала она мне, — я просто слишком неорганизованна, а он такой умный.

Но, — она посмотрела на него, — он никогда не замечает того, в чем я хороша». Покорная и идущая на компромисс, с одной стороны, Сьюзен выразила классическое мнение послушного диффузора: «Я буду любима, если доставлю тебе удовольствие». С другой стороны, обиженная и разгневанная, она говорит: «Ты меня заметишь, если я погублю тебя».

Естественно, контролер и диффузор часто оказываются вместе, и их борьба за власть сосредоточена вокруг господства и подчинения. Одного привлекает широта и открытость, другой находит привлекательными решительность и ясность. Один ведущий, второй ведомый. Один чрезмерно зависим и не только допускает, но и ищет определения от других, с негодованием отвергая его. Другой строго независим, навязчиво и гневно отвергает любое вмешательство извне.

Я консультировал пару, представляющую собой отличный пример этой противоположности. Она — привлекательная даже в свои пятьдесят дама, всемирно известный финансовый консультант. Однако у нее очень плохо интегрированное чувство своего «я», и всю жизнь она ощущает, как постоянные требования мужа, детей и коллег нарушают ее личное пространство. Ее муж — очень умный контролирующий человек философского склада, привыкший считать себя пупом земли. Все люди вращаются вокруг него, жена — его продолжение, а не отдельная личность. Ей надоело, что он постоянно указывает ей, что и как делать, считает, что она должна быть в его распоряжении днем и ночью, что он может просто прийти и воспользоваться ее телефоном или прервать ее, когда она пишет или говорит по телефону. В его присутствии она не могла блюсти свои границы.

Я предложил ей представить себя живущей в коттедже с садом, обнесенным забором, с замком на воротах. Она должна настаивать, сказал я, чтобы любой, кто хочет войти,

стучал и спрашивал разрешения. Он незамедлительно отреагировал: «Ты должна думать о нем как о *нашем* коттедже», иными словами: «Я хочу, чтобы ты по-прежнему встраивала свои границы в мои». Теперь он должен был спрашивать, можно ли воспользоваться телефоном, согласна ли она устроить званый ужин. Сначала он даже не мог понять концепцию границы и не хотел отказываться от такого послушного продолжения себя. Но в конце концов он сдался, сказав: «Что ж, я понимаю, но мне это совершенно не нравится».

Упражнение 6.1
ПОЛУЧИЛ ЛИ Я ТРАВМУ НА СТАДИИ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ?

Адаптации к травме на этапе самоопределения

Контролер: минимизатор, жесткие границы	1	2	3	4	5
Базовый страх (травма): быть опозоренным; утратить контроль; потерять лицо; потерять любовь родителя (партнера)					
Внутренний посыл: не будь тем, кем хочешь быть, будь тем, кем мы хотим					
Основное убеждение: я не могу быть собой и чтобы меня принимали и любили					
Убеждение в отношениях: я останусь в безопасности, если буду контролировать ситуацию					
Образ партнера: неорганизованный; легкомысленный; сверхэмоциональный					
Отношение к партнеру: властное; критическое; вторжение; удерживание					
Основная проблема: эмоциональная лабильность, хаос и пассивность партнера					

Типичное разочарование: ты хочешь, чтобы я был кем-то другим; ты не знаешь, чего хочешь					
Повторяющееся чувство: стыд и гнев					
Управление конфликтами: жестко навязывает свою волю; сверхрациональное с редкими вспышками гнева; берет ответственность на себя; наказывает					
Задача для роста: ослабить контроль; отражать мысли и чувства партнера; развивать гибкость и чувствительность					
Диффузор: максимизатор, размытые границы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Базовый страх (травма): быть невидимым, самоутверждение, потеря любви родителя, партнера					
Внутренний посыл: не самоутверждаться					
Основное убеждение: меня никогда не увидят, не оценят и не примут					
Убеждение в отношениях: меня будут любить, если я буду соглашаться и доставлять удовольствие другим					
Образ партнера: бесчувственный; контролирующий					
Отношение к партнеру: подчиненное; пассивно-агрессивное; манипулятивное					
Основная проблема: жесткость и доминирование партнера					
Типичное разочарование: ты меня никогда не видишь; ты хочешь, чтобы все было по-твоему					
Повторяющееся чувство: стыд и замешательство					
Управление конфликтами: замешательство; уступчивость чередуется с неповиновением; преувеличивает эмоции; вносит мало предложений; принижает себя					
Задача для роста: заявить о себе; установить свои границы; уважать границы других					

КОМПЕТЕНТНОСТЬ: «Я МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ»

Первый шаг на пути к тому, чтобы найти свое «я», — выяснить, кому вы принадлежите, и привязаться к ним. Как только эта задача будет решена, вы начнете отличать себя от них и смотреть вокруг, изучая мир. Желая оставаться на связи с родителями, вы закрепляете их в своем сознании, чтобы они всегда были с вами. Достигнув таким образом спокойствия, вы примеряете разные костюмы и проверяете реакцию других, пока не найдете тот, что вам подходит. Когда вы по большей части пройдете этот этап, примерно в четыре года, вы станете целостной личностью. Затем вы начнете соревноваться с другими, особенно с родителями, братьями и сестрами (или сверстниками, если братьев и сестер нет), чтобы выяснить, на что вы лично способны и где пределы ваших возможностей, а также что принадлежит вам, а что нет. Компетенция — последняя из базовых задач развития в раннем детстве, хотя цикл личностного развития и роста повторяется во все более сложных конфигурациях на протяжении всей жизни. Фрейд назвал это эдипальной стадией, но я называю ее «компетенцией», поскольку здесь происходит нечто гораздо большее, чем соперничество с родителем того же пола за внимание родителя противоположного пола[1].

На этом этапе ребенок пытается стать компетентным в управлении собой в мире других людей и вещей. Он экспериментирует с тем, какой эффект может произвести на свой мир, воздействуя на него со всей своей силой в любой форме, какую может изобрести, вопреки всему. Цель всей этой агрессивной инициативы в том, чтобы испытать уровень и пределы своего влияния в социальном мире. Степень, в какой он преуспеет, будет определять его самооценку.

Сейчас Хантер увлечен строительством из кубиков, бесконечно рисует, меняет картинку, пока не получится правильно. Он пытается выполнять задания, играть в игры, побеждать.

Его сестра Лея обыгрывает его в крестики-нолики, и он расстраивается. Если он натыкается на слово, которое не может прочесть, тоже расстраивается, но тут же обязательно выясняет, как оно читается, а потом гордится тем, что у него все получилось. Играя на пианино, он злится на себя, если ошибается в нотах. Он завязывает шнурки и приносит показать их нам с гордой улыбкой на лице. Кроме того, у него есть очень раздражающая привычка драться, проверяя свою силу. Но он следит, не зашел ли слишком далеко, и, если Лея плачет, когда они борются, он извиняется. Мы как родители учим его адекватным способам применения силы и умению контролировать себя. Он может с нами не соглашаться, но не послушаться или ударить нас ему нельзя.

На этом этапе задача родителей — в основном продолжать отзеркаливать: утверждать, одобрять и хвалить за эффективные действия и достижения — и обучать правильным способам ограничивать себя. Ребенок хочет учиться и добиваться успеха. Родитель не должен уставать повторять: «Какую замечательную башню ты построил», или «твоя буква "А" очень четкая», или «ого, ты прочитала всю страницу», или «мне нравится, как ты решил проблему с Джейни», или «это не сработало, но почему бы не попробовать вот так?».

Эдипальные черты Хантера проявляются в его желании сесть между мной и Хелен или плюхнуться между нами на кровать, в отказе разрешить мне почитать ему или отвезти в школу и в победной ухмылке, когда он добивается своего. Посыл таков: «Я хочу быть для нее более особенным, чем ты». Он как будто спрашивает: «Она принадлежит мне... Разве нет?» Задача Хелен — быть в разумной степени доступной, дать Хантеру понять, что он ценен для нее, но наши отношения первостепенны, и установить соответствующие ограничения. Если я займу свое место рядом с Хелен, не наказывая его, он в конце концов начнет отождествлять себя

со мной, что укрепит его гендерную идентичность и расчистит ему путь для переключения интереса и привязанности на другую женщину. Он явно склонен к состязательности, однако конкурирует не только за Хелен, но и за компетентность и чувство личного влияния.

Если все идет хорошо, ребенок ощущает себя способным управлять своим окружением. В качестве побочного продукта ощущения компетентности у него формируется высокая самооценка. Кроме того, он усвоит ценности своих родителей, как и их черты, и разовьет самостоятельную совесть, которая будет направлять его поведение по отношению к другим людям в большом мире. Согласно классическому афоризму Фрейда, он сможет «любить и работать».

КОНКУРЕНТНЫЙ РЕБЕНОК: СТРАХ НЕУДАЧИ ИЛИ НЕОДОБРЕНИЯ

Некоторым родителям угрожает инициативность и конкурентность ребенка. Подобно родителям отстраненных, дистанцированных и негибких детей на предыдущих стадиях, они избирательно вознаграждают и наказывают ребенка за проявление компетентности.

«Я помню, как родители хвастались моей игрой на фортепиано и как мама была бесконечно терпелива к моим попыткам печь блины или помогать с мытьем посуды, — рассказывает одна молодая женщина. — Но когда я начала увлекаться “мальчишескими” играми, она и кричала на меня, и подшучивала над моими друзьями, и придиралась, что у меня грязная одежда. А когда я попросила на день рождения конструктор Lego, она категорически отказала мне».

Ребенок, который не получает достаточного, последовательного и надежного отражения, попадает в безвыходное

положение. Поскольку его усилия иногда все же находят одобрение, он продолжает пытаться, никогда не зная, добьется ли результата. Движимый чувством, будто все, что он делает, недостаточно хорошо, но, если чуть лучше постараться, все получится, он «застревает» в выступлениях и соревнованиях, пытаясь победить, чтобы его заметили, чтобы произвести эффект. Отягощенный чувством вины и страхом неудачи, он притупляет свою совесть, чтобы облегчить боль. Он отказывается от близости и довольствуется успехом как косвенной заявкой на одобрение. Когда дела идут хорошо, если он выигрывает или получает одобрение, он впадает в эйфорию. Но когда проигрывает или боится, что разочаровал других, он впадает в депрессию. Чередуя ярость и отчаяние, усиленно пытаясь избежать неудачи или неодобрения, ребенок сжимается еще сильнее. Но какого бы успеха он ни добился, он не может наслаждаться жизнью, поскольку никогда не чувствует себя успешным. Конкурентный ребенок становится минимизатором с жесткими границами, который навязчиво повторяет собственные усилия и одновременно осуждает усилия других.

ВЗРОСЛЫЙ: КОМПУЛЬСИВНЫЙ КОНКУРЕНТ

Неудивительно, что ребенок-конкурент, став компульсивным конкурентом во взрослой жизни, часто внешне успешен, но лишен сочувствия к другим. Иногда он переступает моральные рамки. Склонный к соперничеству и воинственный, он в конце концов становится управляющим крупной компанией или одной из важных шишек на Уолл-стрит. Он одержим победой и ради нее охотно изобьет до полусмерти любого. «Ты даже не пытаешься», — жалуется он. Или: «Ты ничего не можешь сделать как надо». На самом деле он часто перегибает палку, будучи не в состоянии использовать более

изощренную тактику, когда нужно. Или такой человек достигает цели, а потом не может понять, почему по-прежнему чувствует себя опустошенным.

Пол — хороший пример конкурента. Он поставил перед собой цель заработать миллион долларов, но, как только ему это удалось, ощутил потребность пойти за вторым. Его прежний план — уйти в отставку, когда разбогатеет, — канул в пучину успеха. Он уволился с работы, основал собственную компанию и за пять лет построил империю стоимостью пятьдесят миллионов долларов, для чего потребовались компромисс с собственными ценностями и безличная эксплуатация других ради своего грандиозного плана.

Когда он пришел на терапию со своей девушкой Эми, Пол был в депрессии. В ходе терапии он понял, что у него в голове живет его отец и постоянно твердит: «Ты сделал недостаточно». Таким образом, Пол всю жизнь пытался заставить этот голос замолчать и наконец завоевать одобрение своего отца, хотя тот умер двадцатью годами ранее. Эми взяла на себя роль отца, вечно желая дом побольше, новых машин, поездок в экзотические места, изысканных украшений — того же, что она получала в детстве вместо любви и привязанности. Оба изголодались: один по похвале, другая по душевному теплу.

БЕСПОМОЩНЫЙ ИЛИ МАНИПУЛИРУЮЩИЙ РЕБЕНОК: СТРАХ АГРЕССИВНОСТИ ИЛИ УСПЕХА

В отличие от родителей, которые попеременно то хвалят, то критикуют инициативы ребенка, некоторые последовательно не поддерживают попыток своего чада обрести чувство личной власти. Их постоянная критика сбивает ребенка с толку, он не понимает, как выразить себя. Ощущение беспомощности сменяется обидой. Путь ребенка к победе — своего рода

манипулятивная пассивно-агрессивная позиция. Он никогда не конкурирует открыто — он выигрывает, делая вид, что не конкурирует, или вынуждая других проиграть. Как и его коллеге-контролеру, на данном этапе ему не хватает сочувствия и он испытывает угрызения совести.

Если ребенок привык к критике или неодобрению — «ты сделал это неправильно», или «это не похоже на дерево», или «почему ты не умеешь читать так же быстро, как Салли?», — он сдается, думая, что все равно не может сделать все как надо. Он подобен цепляющимся, амбивалентным и невидимым детям. Он избегает самоутверждения из-за боли, связанной с повторным неодобрением, и из страха неудачи. Он чувствует себя *беспомощным*, пытаясь найти способ повлиять на мир и доставить удовольствие родителям. Он уклоняется от конкуренции, жалуясь, что его не ценят или не дают ему равных шансов на победу. Полный обиды, он чувствует, что оказался во власти своего окружения. Чтобы справиться с эмоциональной болью постоянного отвержения, он отождествляет себя с отвергающими родителями, а других считает некомпетентными. Он минимизатор с узкими границами, манипулирует и иногда саботирует других.

ВЗРОСЛЫЙ: МАНИПУЛИРУЮЩИЙ ПРИМИРЕНЕЦ

Взрослый примиренец никогда не хочет играть в игры или заниматься тем делом, в котором его будут сравнивать с другими. Оказавшись в конкурентной ситуации, он делает все, чтобы другой человек выглядел плохо, и редко испытывает угрызения совести из-за чьего-то дискомфорта. На работе его не видно и не слышно, он часто занимает должности ниже своих способностей и может незаметно подрывать усилия коллег. Он никогда открыто не ухаживает за партнершей,

которая кажется ему «слишком хорошей», а подстраивает все так, чтобы она делала шаги навстречу, и отрицает при этом какой-либо интерес к ухаживанию. Его жалобы: «ты ничего не ценишь из того, что я делаю» или «неужели нельзя просто поиграть в свое удовольствие?» За этими жалобами скрывается обида: «Я отомщу».

Во время терапии я кое-что выяснил об ухаживаниях между Полом и Эми. Она флиртовала с ним, но отвергала его попытки назначить свидание, пока наконец не сдалась и не приняла приглашение поужинать. После нескольких свиданий Пол в своей очень конкурентной манере попытался завершить завоевание, соблазнив ее. Но он сделал ошибку, похваставшись своей сексуальной выносливостью. Эми снова сдалась, но во время секса начала вести себя агрессивно и вызвала у него преждевременную эякуляцию, а в процессе пожаловалась, что он сделал ей больно. В одном случае тонкой манипуляции она пристыдила его за его представление о своей сексуальности и уколола его в ахиллесову пяту вины. Эми с ее пассивно-агрессивным поведением примиренца идеально подходит Полу-конкуренту.

Пример адаптивного поведения — пара конкурент/примиренец на теннисном корте. Она соглашается на игру, хотя на самом деле не хочет в ней участвовать. Он играет каждым мячом так, как будто от этого зависит его жизнь, считает каждое очко, потеет и ругается: «Зачем ты упустила мяч? Ты могла бы его отбить». Она съеживается, опускает голову, апатично шлепает по мячу, когда он со свистом проносится мимо, чувствуя себя обманутой. «Разве нельзя просто поиграть в свое удовольствие?» — вопит она, уходя с корта. Он расстраивается и чувствует себя виноватым. Она дуется, говоря: «Я делаю все, что могу», — и он извиняется. Вариант этой сцены повторяется почти по любому поводу. Они идут на коктейльную вечеринку, его цель — познакомиться

со всеми, а она сидит в углу и весь вечер разговаривает с одним человеком. Он расстроен тем, что она тихоня, она — тем, что он не обращает на нее внимания. Они попеременно давят на кнопки беспомощности и вины друг у друга.

Упражнение 6.2
ПОЛУЧИЛ ЛИ Я ТРАВМУ НА СТАДИИ КОМПЕТЕНЦИИ?

Адаптации к травме на этапе компетенции

Конкурент: минимизатор, жесткие границы	1	2	3	4	5
Базовый страх (травма): быть неудачником, обвиняемым и не одобряемым; страх неодобрения родителей (партнера)					
Внутренний посыл: не делать ошибок					
Основное убеждение: я должен быть идеальным					
Убеждение в отношениях: меня будут любить, если я буду лучшим					
Образ партнера: манипулятор; некомпетентный					
Отношение к партнеру: конкурентное; агрессивное; унижает партнера					
Основная проблема: контроль; битва за главенство					
Типичное разочарование: ты вечно недоволен					
Повторяющееся чувство: гнев и вина					
Управление конфликтами: борьба за контроль					
Задача для роста: принять компетентность; начать сотрудничать; отражать и ценить усилия партнера					

Имейте в виду, что последствия сбоя на этапе компетенции во взрослом возрасте не настолько разрушительны, как на более ранних этапах. Максимизатор (примиренец)

не столь изменчив и навязчив, минимизатор (конкурент) не такой закрытый и ригидный, каким мог бы быть, если бы его травма произошла в раннем детстве. Минимизатор, получивший травму на этом этапе, может выглядеть и вести себя откровенно истерично рядом с кем-то еще более замкнутым. Максимизатор может показаться послушным, почти пассивным по отношению к тому максимизатору, который получил травму на этапе привязанности. Иногда конкурент может расслабиться и получить удовольствие, даже не выиграв; примиренец может самоутвердиться в удобной ситуации. Зыбкость и жесткость относительны и ситуативны, на них влияет взаимосвязь с другими.

Примиренец: максимизатор, размытые границы	1	2	3	4	5
Базовый страх (травма): быть агрессивным, успешным, компетентным и сильным, потерять одобрение родителя (партнера)					
Внутренний посыл: не будь сильным					
Основное убеждение: я не знаю, что делать; я не могу быть агрессивным и выражать гнев					
Убеждение в отношениях: меня будут любить, если я буду хорошим и готовым сотрудничать					
Образ партнера: никогда не бывает удовлетворен; должен выиграть					
Отношение к партнеру: манипулятивное; компромисс; саботаж					
Основная проблема: ощущение контроля; усилия не ценятся					
Типичное разочарование: всегда нужно побеждать					
Повторяющееся чувство: беспомощность и обида					
Управление конфликтами: увиливает; манипулирует					
Задача для роста: быть прямолинейным; выражать силу; развивать компетентность; хвалить партнера					

ГЛАВА 7

Забота и близость: выход во внешний мир

Настоящее взаимодействие с другими — результат и проверка уверенного самоопределения.

Эрик Эриксон

Примерно в возрасте семи лет происходит важное изменение. Эгоцентризм, характеризовавший стремление ребенка создать безопасное, компетентное «я», несколько ослабевает, отчасти из-за «проигрыша» в эдиповой битве. Такой проигрыш — лишь одно из длинной череды жизненных переживаний, показывающих нам нашу незначительность, — демонстрирует, что мы не играем центральную роль в спектакле жизни. Это осознание заново активирует стремление к выживанию и инициирует новую фазу развития. Нуждаясь в том, чтобы стать значимым на новой арене, ребенок переносит свой поиск исцеления и цельности за пределы семьи, в большой мир, на других взрослых и своих сверстников.

Я кратко расскажу о появлении двух других побуждений и стадиях их развития: импульсе заботы, который выражается в интересе к мнению сверстников (в возрасте от 7 до 13 лет), и стремлении к близости (проявляющемся в подростковом возрасте, в 13–19 лет). Иногда ребенок, успешно справившийся с задачами развития эго, получает самую серьезную

травму именно в этот период, и она станет прецедентом, закладывающим основу его отношений с равными. И хотя его здоровое саморазвитие до этого момента смягчит тяжесть травмы в более позднем возрасте, последняя может стать ядром, вокруг которого сконцентрируются проблемы в более поздних отношениях.

Здоровый результат первых лет жизни — уверенный в себе, компетентный ребенок с совестью. Его эмоциональная основа укрепилась за счет хитроумного процесса интериоризации его родителей, по сути закладывания их в память, чтобы они были с ним всякий раз, когда они ему нужны. Это достижение называется постоянством объекта. Ребенок объединил свои идентичности с разными ролевыми моделями и выработал более или менее последовательное самоощущение, которое будет развиваться и меняться на протяжении всей его жизни. Он достиг чувства личной компетентности и усвоил социальные директивы родителей. И он попробовал свои силы в эдипальной битве — и проиграл.

Теперь его поведение переходит от внешнего контроля к внутреннему, от морали принуждения к морали сотрудничества. Пройдя инициацию детства, он готов к большому социальному миру. Он стремится принадлежать к какой-то группе сверстников и сблизиться с ней. И на стадии заботы, и на стадии близости цикл задач раннего развития теперь будет повторяться (как и на каждой последующей стадии на протяжении всей жизни). Ребенок должен будет *привязаться* к сверстникам и, в частности, к особому «приятелю», *дифференцировать* себя от них, утвердить собственную идентичность среди них и развивать компетентность в отношениях с ними, чтобы спокойно и уверенно взаимодействовать с другими. Далее он на каждой стадии будет склонен «застревать» на той же фазе цикла, в которой

получил травму в детстве. Например, на стадии заботы у него может не быть проблем с привязанностью к сверстникам, но возникнут проблемы с поиском себя в группе. На этапе близости ему может быть легко установить связь с девушкой или парнем, но тяжело будет сохранить свою идентичность в паре.

Важно отметить, что эти этапы дают возможность исправить нерешенные проблемы предыдущего опыта в семье, поскольку теперь у человека есть некоторая свобода и он эмоционально дистанцирован от семьи. При удачных обстоятельствах родители справятся с этим конструктивно — подросток разрешит старые конфликты или снизит их интенсивность в той мере, в какой сделает более здоровый взрослый выбор, и внутренняя тревога утихнет. к сожалению, застарелые проблемы обычно усугубляются, поскольку подросток обращается к тем же родителям (маловероятно, чтобы они изменили свое отношение или поведение) и в том же сообществе, в котором господствуют пагубные социальные стандарты.

Я уверен, что *бури и штормы* подросткового возраста не происходят естественным путем. Если в вашем детстве потребности удовлетворялись, вы используете интенсивную энергию полового созревания и растущее чувство своего «я» для того, чтобы заниматься тем, что подобает подросткам. В этом возрасте здоровые дети консолидируют свое самоопределение, укрепляют отношения со сверстниками, впервые влюбляются, интегрируют свою сексуальность и продолжают формировать компетенцию. Но из-за того, что в детстве обычно остаются незавершенные дела, подростки заходят в тот же тупик и сталкиваются с теми же проблемами. Только теперь у них есть сила и независимость (и бушующие гормоны). Они могут убегать из дома, принимать наркотики, угонять машины, беременеть и делать что

угодно еще, чтобы отвлечься от своей боли (и привлечь к ней внимание), в попытке заставить родителей дать им ту любовь и защищенность, которых они не получили в детстве.

ЗАБОТА/ОЗАБОЧЕННОСТЬ: «Я ПРИНАДЛЕЖУ»

Примерно в семь лет внимание ребенка впервые переключается на внешний мир. Оно смещается с себя и своего дома на других, которые равны ему, а не выше. Из проигранной эдипальной битвы он сделал вывод, что не может установить отношения путем завоевания, захвата того, кто принадлежит кому-то другому, поэтому переходит к созданию дружеских отношений со сверстниками. Затем его задачей становится сформирование особой связи с человеком того же пола внутри этой новой группы, его «приятелем»[1].

Отношения с этим лучшим другом напряженные, серьезные и исключительные, основанные не на соперничестве, а на сотрудничестве. Ребенок узнаёт, что связь с приятелем не возникает самопроизвольно — ее нужно растить и развивать. По мере того как приятель становится объектом заботы и тревог, ребенок усваивает, что заинтересованность в благополучии друга — лучшая стратегия для достижения успеха, это адаптивная реакция, необходимая для выживания. Поскольку приятель — тоже зеркало подростка, он начинает отчетливее осознавать себя, учится сопереживать себе и другим. Вот зачатки альтруизма, фундамент, на котором он впоследствии может построить настоящую любовь.

В этот период задача родителей отчасти состоит в том, чтобы научить ребенка социальным навыкам. Здоровые родители поощряют вылазки ребенка во внешний мир, оставаясь доступными, но при необходимости сохраняя дистанцию.

Они поддерживают его отношения со сверстниками, в частности выражают одобрение его друзьям и ближайшему другу. «Мне нравится Аарон, — говорят они. — Он кажется таким непоседой, и он хороший парень. Может, он захочет пойти с нами на пикник в следующие выходные? Мы были бы рады». Поддерживающие родители понимают, что друзья ребенка — зеркало, в котором он видит себя, а также объекты для его новых идентификаций. Их одобрение повышает его самооценку. Любое же отвержение друзей — это отвержение его самого. Если родители делают комплименты друзьям ребенка, приглашают их на семейный ужин или прогулки, поощряют визиты по вечерам, он видит, что его личность в этом мире ценна.

ОДИНОКИЙ РЕБЕНОК: БОЯЗНЬ ДРУГИХ/ОСТРАКИЗМА

Некоторым детям не удается завести друзей, им препятствуют в попытках включиться в группу. Такие неудачи формируют адаптацию, которую я называю «одиноким ребенком». Обычно этому есть три возможных объяснения. Часто чрезмерно защищающие и ограничивающие родители боятся потерять своего ребенка. Они поспешно выражают неодобрение его друзьям, критикуя их и социальное поведение ребенка. Кроме того, неудача может быть связана с отсутствием социальных навыков в его доме: родители не способны направлять его в новой задаче развития дружбы и разрешения конфликтов. Теперь, когда ребенок вышел во внешний мир и подвержен его суждениям, он также может подвергнуться остракизму, потому что он другой: слишком или недостаточно умный, чересчур мужественный или женоподобный. Ему могут препятствовать религия, национальность, раса или

финансовое положение. У него может быть один близкий друг, вероятно, такой же одиночка, как и он сам. Но в целом приятелей у такого подростка немного. Отверженный, социально некомпетентный, он обращает свою энергию на себя, становясь озабоченным собой и погружаясь в выдуманный им мир отношений, закрытых для него в реальной жизни. Хотя он выглядит независимым и отрицает потребность в друзьях, он очень одинок.

Эми, болезненно застенчивая женщина, рассказала мне, что после школы писала стихи и играла с лучшей подругой, настолько же полной, насколько она сама была высокой. «Мы писали о людях, которые были “другими” и которые когда-нибудь станут знаменитыми. Мы мечтали, что кто-нибудь увидит наши пьесы (хотя мы никому их не показывали), нас найдут и мы переедем в Нью-Йорк». Когда я спросила Эми, обращалась ли она когда-нибудь к родителям за помощью, она сказала, что у родителей тоже было мало друзей и что мать всегда пыталась купить ей одежду, в которой она выглядела бы «меньше».

ВЗРОСЛЫЙ: ОДИНОЧКА

Одинокий ребенок во взрослом возрасте становится жестким минимизатором, закрытым человеком, которому трудно делиться своими чувствами. В основе его существования — пустота, поскольку он не смог удовлетворить свои потребности в здоровых отношениях зависимости и взаимозависимости. Его переполняют сильные, часто болезненные чувства, в том числе сильная убежденность в своей непривлекательности. Это может сработать как источник творческой отдачи, но одиночка также подвержен зависимостям — от нелегальных веществ, алкоголя до работы. Чтобы восполнить

недостающее, он тянется к тому, кто общителен, навязчив и самоотвержен, кто возьмет на себя поиск друзей и сохранение дружбы и вытащит его, брыкающегося и кричащего, из уединения. И в то же время он всеми силами старается исключить такого партнера из своей внутренней жизни.

Мартину неплохо удавалось избегать внешнего мира, когда он посвятил себя исследованиям в области микробиологии. Он проводил все время в лаборатории, если только ему не выделяли специальное «место» для представления открытий на собраниях или конгрессах. Он был переполнен любовью и чувствовал облегчение, когда Моника, журналистка, которой было поручено взять у него интервью, взяла его под свое крыло и увлекла в мир фильмов, музеев и тусовок. Но теперь, полгода спустя, он возмущался ее вторжениями: «Она никогда не оставляет меня в покое. Она постоянно приглашает друзей на ужин. Я не знаю, о чем с ними разговаривать, а они мало знают обо мне и я им вообще не интересен. Она считает, что я должен говорить ей все, о чем думаю. Разве она не понимает, что я не такой, как она?»

ОБЩИТЕЛЬНЫЙ РЕБЕНОК: СТРАХ ОКАЗАТЬСЯ В НУЖДЕ/ОДИНОЧЕСТВЕ

Общительный ребенок чрезмерно заинтересован в благополучии и заботе о других. Он мало просит для себя, как будто преждевременно беря на себя роль родителя. Он общителен и учтив, поэтому у него много случайных знакомых, но близкий только один. Его забота может быть сосредоточена на лучшем друге, одноклассниках, семье или домашнем животном. Проблема в том, что его «я» определяется одобрением других и приносится в жертву их взглядам и потребностям. Определяемый чужими мнениями, он не способен понять

себя. Он боится одиночества, потому что чувствует себя невидимым для себя же, не уверенным, что существует, кроме как в глазах других. Он попал в ловушку, пытаясь угодить другим, чтобы придать ценность своей жизни. Он услужлив, приносит себя в жертву, ему необходимо быть нужным, он подвержен влиянию чужого мнения, его границы размыты, над ним легко доминировать, часто он становится козлом отпущения.

Родители общительного ребенка выражают свою убежденность в том, что забота о себе и самоуважение — это плохо, личные чувства и заботы не имеют значения. Ребенка учат отдавать, испытывать вину, если он не отдает, и чрезмерно ценить все, что получает. Родители хвалят социальную ответственность и лидерские качества ребенка, выборочно отражая и поддерживая только одобряемое проявление заботы, при этом преуменьшая его стремление к самостоятельности и заботе о себе.

Показательный пример — недавний визит друзей, которых я не видел со времен учебы в семинарии. Они хвастались мне своей дочерью Эмили, которая между тем не теряла времени даром, помогая моим детям делать уроки и убирая со стола после еды. В какой-то момент Эмили пришла взволнованная, потому что Хелен предложила ей покататься в карете по Центральному парку. «О нет, дорогая, так нельзя, — сказали родители с явным неодобрением. — Нехорошо отнимать драгоценное время Хелен».

Как только общительный ребенок начинает взаимодействовать со сверстниками, его родители часто прекращают поддержку, с облегчением считая, что на них уже не лежит такая ответственность, и переключают внимание на что-то другое. Отталкивая ребенка, они заставляют его думать, что он должен стать ценным, чтобы получить их одобрение. В итоге подросток забывает о своих потребностях или корит себя за них.

ВЗРОСЛЫЙ: ЖЕРТВЕННЫЙ ОПЕКУН

Взрослый жертвенный опекун получает признание — на работе, в своем сообществе, в близких отношениях — благодаря тому, что целенаправленно становится незаменимым. Он узнает, что нужно другим, и дает это. Часто он — общественный деятель, руководитель отряда скаутов, неутомимый сотрудник местных благотворительных организаций. Его уважают и им восхищаются, другие считают его самодостаточным и обращаются к нему за советом и помощью. Он сопереживает секретарше, отказывается от послеобеденного гольфа, чтобы зарегистрировать избирателей, помогает своей девушке с ее больной кошкой. Он — магнит для нуждающихся и иногда поддерживает их даже в тех ситуациях, когда они должны заботиться о себе сами. Если он не чувствует себя нужным, если не может ничего *сделать*, то не знает, как ему вписаться в компанию. Но часто под бодрой маской «я все могу» скрывается депрессия, он чувствует, что ему чего-то не хватает. И иногда, уставший и измотанный, он злится, что никто не заботится о нем и не ценит то, что он делает.

Одинокий, неуклюжий Мартин был обречен стать мишенью для опеки Моники. Казалось, он так радовался ее попыткам сделать его жизнь лучше, так одобрял все ее действия. Но ее донимало то, что он по-прежнему был поглощен собой и не желал впускать ее в свою жизнь после всего, что она для него сделала. «Мартин — хороший, добрый человек, — сказала она мне, ласково погладив его по бедру. — И я пытаюсь понять, как тяжело ему открыться. Но он, кажется, не осознает, как сильно я забочусь о нем и как много я сделала, чтобы попытаться помочь ему. Почему он не подпускает меня к себе? Почему не может сказать, что любит меня? В конце концов, я же многого не прошу».

Упражнение 7.1
ПОЛУЧИЛ ЛИ Я ТРАВМУ НА СТАДИИ ЗАБОТЫ?

Адаптации к травме на стадии заботы

Одиночка: минимизатор, жесткие границы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Базовый страх (травма): остракизм со стороны сверстников; неприятие со стороны родителя (партнера)					
Внутренний посыл: не приближайся					
Основное убеждение: я не привлекателен					
Убеждение в отношениях: мне будет больно, если я попытаюсь быть рядом					
Образ партнера: общительный и навязчивый					
Отношение к партнеру: исключить его из внутреннего мира; строить односторонние планы; взаимозависимость					
Основная проблема: навязчивость партнера					
Типичное разочарование: я тебе не нравлюсь; ты не оставишь меня в покое					
Повторяющееся чувство: обида и депрессия					
Управление конфликтами: избегает конфликтов; дуется					
Задача для роста: завести друзей своего пола; присоединиться к кругу общения партнера; делиться с партнером чувствами и мыслями; впускать его в свою жизнь					

БЛИЗОСТЬ: «Я МОГУ ИМЕТЬ БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ И БЫТЬ ЛЮБЯЩИМ»

Задача подростка состоит в том, чтобы более решительно отделиться от семьи, утвердить свое место в кругу сверстников и установить удовлетворительную сексуальную

и эмоциональную близость с представителем противоположного пола. В этот момент родители обязаны принять зарождающуюся сексуальность формирующегося взрослого, одновременно предоставляя модель надлежащего поведения в отношении границ близости. Посыл, который они должны сообщать ему, звучит так: «Мы близки и любим друг друга, и мы хотим того же для тебя. Мы поддержим тебя. Мы надеемся, что ты встретишь хорошего человека. Мы с нетерпением ждем встречи с ним».

Опекун: максимизатор, размытые границы	1	2	3	4	5
Основной страх (травма): иметь или выражать потребности; быть исключенным; неприятие со стороны родителя (партнера)					
Внутренний посыл: не иметь собственных нужд					
Основное убеждение: я нужен другим					
Убеждение в отношениях: меня будут любить, если я удовлетворю потребности					
Образ партнера: неблагодарный					
Отношение к партнеру: самопожертвование; навязчивость					
Основная проблема: исключение партнера					
Типичное разочарование: ты не ценишь меня и мои усилия					
Повторяющееся чувство: обида; депрессия					
Управление конфликтами: пытается быть понимающим и милым					
Задача для роста: выражать потребности партнеру и другим; заботиться о себе; уважать частную жизнь партнера; проводить время в одиночестве					

Возможно, подросток избежал серьезных травм на предыдущих стадиях, но если у его родителей беспокойная

динамика, если он запутался в эдиповом клубке или присвоен одним из родителей для собственного удовлетворения, он вынужден перетаскивать этот багаж в свои первые попытки близости. Помимо примера, ему нужна поддержка родителей. Если он сможет привести свою новую любовь домой к ним и получить одобрение, если они не опасаются, не завидуют и не смущаются его зарождающейся сексуальности и если он может интегрировать свои новые отношения в остальную жизнь — дома, в школе, — тогда стремление к близости реализуется нормально и естественно.

РЕБЕНОК-БУНТАРЬ: СТРАХ КОНТРОЛЯ

Некоторые родители, напуганные и завидующие силе, свободе и сексуальности ребенка, в этот момент натягивают вожжи. «Не взрослей, — говорят они. — Ты не готов к миру, и мы не готовы отпустить тебя». Ребенок сердится на любое ограничение свободы, когда пробует свои крылья, сердится, что родители не доверяют ему сделать свой выбор. Его единственная защита состоит в том, чтобы нарушать правила, которые он считает слишком строгими, поскольку он боится, что уступка может заманить его в ловушку, что он потеряет хрупкое чувство своего «я».

Большинство подростков проверяют пределы своих возможностей, бросая вызов авторитетам, пытаясь увидеть, как далеко могут зайти, прежде чем их приструнят, и выяснить, насколько большой мир открыт для них. Они хотят видеть, готовы ли родители поддержать и защитить их, есть ли у них по-прежнему страховочный трос, за который можно схватиться, если они зайдут слишком далеко. Но бунтарь более экстремален, у него повышенная чувствительность ко всем — родителям, учителям, девушке/парню, — которые

говорят ему, что делать. Его одежда и лексикон — не просто индикаторы его индивидуальности — они призваны провоцировать. Любая негативная реакция дает ему повод для дальнейшего бунта и подтверждает его убежденность в том, что все авторитеты — жесткие и консервативные, поэтому ему следует быть бдительным и не позволять другим посягать на его права.

ВЗРОСЛЫЙ: БУНТАРЬ

Во взрослом возрасте бунтарь становится крестоносцем, выступающим против социальных норм, упорно идущим против течения, хотя никто уже не указывает ему, что делать. Он полон противоречивых суждений и изо всех сил старается выделиться. Он с подозрением относится к мотивам других, опасаясь, что они пытаются контролировать его или навязать статус-кво. В каком-то смысле он не взрослеет. Он вновь переживает подростковый бунт, бросая вызов всем ограничениям, все еще действуя так, будто окружающие пытаются им командовать. Его отношения склонны быть враждебными, и он боится, что партнер начнет доминировать, если ослабить бдительность. Ему нужна его свобода и его «пространство», но у него легко вызвать чувство вины.

С другой стороны, бунтарь, если он не был слишком травмирован в детстве, может стать социальным реформатором. Он будет бороться за китов, участвовать в митингах, отказываться от мяса и отстаивать любое дело, которое гарантирует свободу или расширяет границы социального поведения. Если его травмы глубоки, он станет изгоем или преступником.

Неудивительно, что его обычно привлекают конформисты, образцовые граждане, навязчиво приверженные

правилам социальной игры. Ему отчаянно нужны структура и порядок, которым он бросает вызов, и он проецирует эту потребность на свою образцовую партнершу. В то же время он критикует ее за такую корректность, за принадлежность к сообществу, в которое он сам втайне стремится войти.

Тони очень боялся, что его девушка Гейл возьмет верх над ним, и постоянно проверял ее, следя, чтобы она не пыталась держать его «на коротком поводке» после свадьбы. Она казалась ему «слишком хорошей», он думал, что она просто играет роль и резко изменится, когда они поженятся. Чем-то она напоминала ему мать, которая, казалось, всегда желала ему лучшего, но больше заботилась о том, что думают соседи, чем о том, чего хотел он. Он устраивал Гейл испытания, предлагая сексуальные эксперименты, пытался водить ее на безумные вечеринки и пускаться во все тяжкие. Матери Тони нравилась Гейл, и это тоже вызывало у него подозрения. «На прошлой неделе мы ездили к моим родителям, — многозначительно заметил он, — и Гейл, казалось, полностью соглашалась с фашистскими взглядами отца, даже когда я спорил с ним».

ОБРАЗЦОВЫЙ РЕБЕНОК: СТРАХ ОТЛИЧАТЬСЯ

Консервативные, жесткие родители, которые боятся отличаться от других, часто воспитывают образцового ребенка. Они постоянно указывают ему, что странного или необычного в друзьях или его одежде, его интересах и вкусах, посылая однозначный сигнал: «Не будь другим». Их диапазон приемлемости крайне узок. «Если ты попытаешься быть другим, — предупреждают они, — у тебя никогда не будет друзей. Тебя не примут, если ты не будешь ладить с другими. Если ты начнешь выделяться, тебя станут дразнить». Кроме того, они предупреждают: «Ты попадешь в беду». Ребенок начинает

верить, что единственный способ добиться любви — быть как все и «поступать правильно». Хотя у ребенка по-прежнему могут быть тайные стремления, мнения и интересы, он боится, что утратит любовь и признание сверстников, родителей и других взрослых, если посмеет быть другим. Так рождается образцовый ребенок, воспитанный, холеный образец для подражания из рекламных роликов и семейных ситкомов. Он сам вызывается быть дежурным по классу, расставляет декорации для школьных танцев, часто становится доверенным лицом, которому сверстники рассказывают о своих проблемах.

ВЗРОСЛЫЙ: КОНФОРМИСТ

Образцовый ребенок во взрослом возрасте становится конформистом и живет в мире образцовых граждан, борющихся за статус-кво. Он с уверенностью в собственной правоте любит рассуждать, что не так в этом мире, как все *должно* быть, убежден в упадке нового поколения, тоскует по «старым добрым временам». Конформисты не мутят воду и возмущаются, только когда это делают другие. Они считают себя хранителями общего блага, традиционных ценностей и моральных норм.

При всем критическом отношении к «индивидуалистам» и нарушителям правил их тем не менее привлекают мятежные, инфантильные партнеры, несущие в себе их скрытое желание бунта, обиду на неудачный подростковый период, упущенные возможности и утраченную свободу. У них часто бывают богатые фантазии о половых отношениях, убийстве или полетах. Втайне они жаждут освободиться от строгих правил и часто нарушают их, когда никто не видит. Порой за фасадом благопристойности живет депрессивный ребенок

или замаскированный преступник. Однако конформисты снисходительны к мятежным партнерам, пытаются контролировать их и заставлять вести себя хорошо, чувствуя, что они должны стараться ради своих незрелых, несговорчивых партнеров.

Упражнение 7.2
ПОЛУЧИЛ ЛИ Я ТРАВМУ НА СТАДИИ БЛИЗОСТИ?

Адаптации к травме на стадии близости

Бунтарь: минимизатор, жесткие границы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Базовый страх (травма): быть под контролем других (родителя/партнера)					
Внутренний посыл: не взрослей					
Основное убеждение: мне не доверяют					
Убеждение в отношениях: меня будут контролировать, если я откажусь от бунтарства					
Образ партнера: слишком правильный; контрконтроль; упрекающий; как родитель					
Отношение к партнеру: бунт; контроль; обесценивает партнера					
Основная проблема: свобода нарушать правила					
Типичное разочарование: ты никогда не встаешь на мою сторону					
Повторяющееся чувство: гнев и разочарование					
Управление конфликтами: бунтарское; подозрительный относительно мотивов					
Задача для роста: сохранить самоидентификацию; нести ответственность перед другими; научиться доверять					

Подозрения Тони насчет Гейл были недалеки от истины. Хотя она была явно очарована личностью «плохого

мальчика», ее смущало, что он очень отличается от ее друзей и коллег, работает консультантом в магазине бытовой техники, работает волонтером в бесплатной столовой и к тому же вегетарианец. У нее были свои хитрые способы заставить его вести себя прилично — она брала на себя ответственность за бытовые вопросы, где он был слишком «безответственен», или соглашалась с разглагольствованиями отца Тони. Но когда Тони не делал того, что, по ее мнению, должен был, она негодовала, что он ее обидел, и в то же время снисходительно относилась к нему, как к непокорному подростку. «Если я не буду держать руку на пульсе, — заявила она, — ничего не сдвинется с мертвой точки. Это как жить с ребенком».

Конформист: максимизатор, размытые границы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Базовый страх (травма): быть непохожим на других; неодобрение родителя (партнера)					
Внутренний посыл: не поднимай волну					
Основное убеждение: я должен быть хорошим					
Убеждение в отношениях: я должен следить, чтобы все работало					
Образ партнера: ребенок-бунтарь					
Отношение к партнеру: снисходительное; критическое; контроль					
Основная проблема: стабильность и сотрудничество					
Типичное разочарование: ты не вырастешь; ты всегда хочешь выделяться					
Повторяющееся чувство: злость, самодовольство					
Управление конфликтами: пытается навязать правила					
Задача для роста: попробовать выделиться в качестве эксперимента; рисковать, формулировать свое «я»					

Интересно отметить, что динамика «тяни-толкай» у пар, чьи травмы случились на этих более поздних стадиях заботы или близости, довольно подвижна. Структура их характера более свободна, и партнеры легче чередуют роли, чем те, кто пострадал на ранних стадиях, когда структура характера жестче. Структура характера всегда связана с человеком, с которым мы соотносим себя: если отдаляющийся приближается или начинает преследовать, преследующий внезапно отдаляется. Но здесь модель еще гибче. Так, примерно в 30% случаев я встречал пары, где бунтарь — максимизатор, а конформист — минимизатор.

Упражнение 7.3
Я МИНИМИЗАТОР ИЛИ МАКСИМИЗАТОР?

Если вы не совсем понимаете, кто вы — минимизатор или максимизатор, взгляните на приведенную ниже таблицу. Слева — список характеристик, типичных для минимизатора. Справа — черты, описывающие максимизатора. Обведите фразы, которые описывают вас.

Минимизатор	**Максимизатор**
Не дает чувствам выплеснуться наружу. Снижает аффект. Отрицает зависимость (контрзависим)	Выплескивает чувства. Преувеличивает аффект. Склонен зависеть от других
Обычно отрицает потребности. Мало делится своим внутренним миром	Обычно преувеличивает потребности. Навязчиво открыт; субъективен
Склонен исключать других из своего умственного пространства. Сдерживает чувства, мысли, поступки	Склонен чрезмерно включать других в свое умственное пространство. Склонен к цеплянию и чрезмерной щедрости

Минимизатор	**Максимизатор**
Обладает жесткими самоограничениями. Направлен внутрь себя; принимает указания главным образом от себя	Имеет размытые границы. Обычно просит указаний у других, не доверяет собственным указаниям
В основном думает о себе	Сосредоточивается на других
Действует и мыслит компульсивно	Действует импульсивно
Пытается доминировать	Обычно покорный, склонен манипулировать
Склонен к пассивно-агрессивному поведению	Чередует агрессивность и пассивность

Упражнение 7.4
ВЫЯВЛЕНИЕ ТРАВМИРОВАННОГО РЕБЕНКА ВО ВЗРОСЛОМ

Теперь потратьте несколько минут на следующее итоговое упражнение. Просмотрите свои ответы на анкеты в трех предыдущих главах, определите, на каком этапе большинство ваших ответов попало в диапазон от 4 до 5, и отметьте, были ли какие-то еще этапы, на которых ваши ответы постоянно находились в верхней части шкалы.

Я __________________ (минимизатор или максимизатор) с __________________ (жесткими или размытыми) границами, наиболее глубоко травмированный на стадии __________________ (пример: самоопределения). Следовательно, я __________________ (копинг-реакция. Пример: контролер). Мой основной страх (травма) __________________ (строка 2 таблицы о соответствующей стадии). Кроме того, у меня есть проблемы в области __________________ (любой дополнительный этап или этапы, на которых ваши ответы постоянно попадают

в диапазон от 3 до 5). Мой основной страх (травма) там — ____________________. Таким образом, моя задача для роста — ____________________.

Немного удручает, да? Удивительно, как мы можем вставать с постели утром, одеваться и завтракать со всем этим багажом, который таскаем за собой, со всей нашей уклончивостью и защитой. Я согласен, что это сложная часть, но она одновременно обнадеживает. К счастью, мы можем исправить ущерб, если будем работать над этим. На самом деле, поступая так, мы присоединяемся к нашему страстному подсознательному желанию стать цельным.

ГЛАВА 8

Травмированные отношения: наследие неблагополучной семьи

Все счастливые семьи похожи друг на друга;
каждая несчастливая семья несчастлива по-своему.

Лев Толстой. Анна Каренина

Мы рассмотрели, как особенности воспитания в раннем детстве приводят к травмам, влияющим на близкие отношения. Но у многих травмы гораздо глубже, чем исследованные нами, и они наверняка сталкиваются с последствиями возможной истории жестокого обращения. Они — жертвы воспитания, усугубленного злоупотреблением алкоголем и нелегальными препаратами, домашним насилием, инцестом, жестокостью и травмами. В Америке этим страдает более половины семей. Возможно, вы принадлежите к этой огромной части населения, ставшей очень заметной в последнее десятилетие XX века. Если это так, вы столкнетесь с более серьезными трудностями и осложнениями в попытках установить прочные отношения.

Я не собираюсь здесь подробно останавливаться на конкретных дисфункциях. Эти серьезные и, к сожалению, распространенные проблемы рассматриваются в сотнях широко доступных книг, семинаров и программ, предлагающих советы, утешение и стратегии выздоровления. Но поскольку людям из токсичной среды суждено повторить проблемы

своего детства во взрослой жизни, я хочу сделать несколько общих замечаний о дисфункциональной семейной динамике, уделяя особое внимание разрушительному влиянию на отношения, и присоединить свой голос к продолжающемуся диалогу о том, как все исправить.

ВОПРОС СТЕПЕНИ

Иногда кажется, что семьи, разрушенные насилием или жестоким обращением, очень далеки от нормы. Если вы из такой семьи, то, возможно, чувствовали, что счастливая семья по соседству как будто с другой планеты. В каком-то смысле вы правы, поскольку серьезная дисфункция имеет далеко идущие последствия для детей.

Но какими бы необычными ни казались токсичные семьи, их динамика отличается от динамики «нормальной», функциональной семьи лишь степенью. Процесс травмирования такой же. Все беды — результат лишения удовольствия, причинения боли и отсутствия эмоциональной безопасности — это ядро человеческого бытия. Но в неблагополучной семье ущерб чрезвычайно велик. Все дети страдают из-за того, что родители не удовлетворяют их потребности в надежной привязанности, в том, чтобы им было позволено исследовать мир и возвращаться в безопасную среду, чтобы их поиски своего «я» отзеркаливали, чтобы хвалили за старания стать компетентными, чтобы поддерживали, когда они вступают в сообщество сверстников, а в подростковом возрасте помогали интегрировать их сексуальность и вступать во взрослую жизнь. Но родители в неблагополучной семье сами серьезно травмированы и поэтому не способны обеспечить даже минимально адекватную заботу и удовлетворение потребностей других.

Родители несут бремя собственной истории лишений и пренебрежения, а дети страдают от последствий. Таким взрослым нечего дать, у них нет ресурсов, на которые они могли бы опереться. Во многих случаях они сами настолько нуждаются в поддержке, а их ресурсы настолько скудны, что они обращаются за помощью к ребенку. Этот мощный, во многом нераспознанный паттерн, который психолог Пэт Лав называет эмоциональным инцестом, происходит, когда родители рассчитывают на то, что их дети удовлетворят те потребности, которые должен удовлетворить другой взрослый[1]. На беспомощном ребенке легко вымещать гнев, нет задачи завоевать его любовь, нет угрозы в том, чтобы попросить его о помощи.

Поскольку губительная среда присутствует с рождения, ребенок из неблагополучной семьи получает глубокую травму (его обделяют, подвергают насилию, он заброшен) на решающих ранних стадиях привязанности и исследования настолько, что его старый мозг не забудет этого. Неэффективные паттерны реагирования — слабые, неискушенные, незавершенные защитные механизмы отчаявшегося младенца — закладываются, запечатлеваются и проносятся по жизни в отчаянной попытке купировать дальнейшую боль. Тот факт, что эти защитные механизмы деструктивны, непродуктивны и не нужны в более функциональном мире и что они же служат для дистанцирования ребенка (а позже и взрослого) от других, даже не принимается во внимание. Это все, что человек в итоге знает.

Слишком часто нездоровую динамику усугубляют вещества вроде алкоголя и медицинских препаратов. Это средство кристаллизации дисфункционального поведения. Оно преувеличивает отчужденность, депрессию и недоступность матери. Оно усиливает гнев отца и снижает психологические барьеры, препятствующие растлению дочери.

Подчеркну, что любая динамика, от здоровой, функциональной семьи до семьи, раздираемой раздорами и насилием, должна рассматриваться как континуум, а не две противоположности. Основное различие — в степени усиления одних и тех же проблем вследствие функционального уровня родителей: их степени эгоцентризма, пристрастий, жестокости, потребностей, уровня компетентности. В здоровой семье даже уставшая, перенапряженная мать находит способ побыть со своим ребенком, хотя бы уложить его спать. В неблагополучной семье уставшая мать игнорирует ребенка, злится на его крики или непоследовательно уделяет ему внимание, когда выходит из пьяного забытья. Злой, депрессивный отец в здоровой семье может выйти из себя и накричать на дочь — проблемный отец бьет ее.

Адаптация «минимизатор-максимизатор» работает и здесь, но в большем масштабе. Родитель-максимизатор слишком много чувствует, он пьет, чтобы заглушить боль, гнев и ощущение безнадежности. Минимизатор использует запрещенные препараты, чтобы дать толчок притупленным чувствам, преодолеть ощущение отстраненности и изоляции, вернуть себе ощущение жизни. Однажды я спросил друга, который не пил уже пять лет, как он объяснит причины своего пьянства. Он сразу ответил: «Я чувствовал себя живым. Между запоями мое тело было похоже на цемент, я жил будто в оцепенении».

Например, на стадии привязанности избегающий родитель-минимизатор уходит в запой или впадает в тяжелую депрессию, почти полностью забросив ребенка. Отвергаемый в каждой попытке получить заботу, ребенок замыкается в своей раковине и не выходит наружу даже во взрослом возрасте. На стадии исследования цепляющийся родитель-максимизатор, часто подпитываемый собственной нуждой и депрессией, может душить и контролировать

ребенка, все больше требовать ласки, дружбы, услуг или времени, лишая его возможности исследовать мир и обретать самостоятельность. И так происходит на каждом этапе, проблемы усугубляются неизменной серьезностью дефицита родительского внимания.

Приведу пару примеров из моей практики, чтобы проиллюстрировать, несколько серьезен крайний дефицит родительской заботы.

Энн тянуло к очень сексуальным мужчинам, но она не получала удовольствия от полового акта. Она не могла вспомнить, когда испытывала сексуальное желание. Все ее отношения заканчивались одинаково: партнеры бросали ее в гневе и разочаровании из-за двусмысленного, по их мнению, посыла: «Мне нравится твоя сексуальность, но даже не пытайся заняться со мной сексом». Во время терапии ей приснился секс с незнакомцем, чьего лица она не видела. Тут-то она вспомнила о домогательствах отца в позднем детстве и последующем неприятии ее в раннем подростковом возрасте. Она стала смотреть на свое тело как на зло, носила мешковатую одежду, чтобы скрыть грудь, и подавляла любые сексуальные чувства. Подсознательно отождествляя себя со своим подавленным сексуальным «я», она заявляла всем претендентам: «Я хочу тебя, но я не сексуальна». На пике отрицания своей сексуальности Энн впадала в истерику при упоминании секса в книгах или по телевизору. Если мужчина смотрел на нее, она думала, что тот хочет ее изнасиловать. Она приходила на наши сеансы и рассказывала о мужчинах, которые пытались прикоснуться к ней, и о «похотливых» взглядах мужчины в McDonald's, и о «пошлой» паре, которая целовалась и обнималась на улице.

Виктора постигла иная участь. Он играл роль суррогатного мужа для своей матери-алкоголички. У него было эротичное тело, но он не понимал своих чувств. Направив

всю внутреннюю энергию на ум и тело, он стал юристом и бабником. Он был навязчив в поиске партнерш, нуждаясь в неиссякаемом источнике. Он занимался сексом два раза в день — утверждая, что ему это нужно, — но не мог выразить нежность или сочувствие к своим партнершам и понять, почему женщинам не нравится такой механический, ничем не обремененный секс. Применяя свои развитые умственные способности с юридической точностью, он высмеивал каждую женщину, пытавшуюся победить его рациональность, или не способную соответствовать его сексуальному атлетизму, или проявлявшую эмоциональность во время обсуждения. Единственной женщиной в его жизни по-прежнему оставалась мать.

ЭТО ВСЕ ТРАВМА

Второй момент, на который я хочу обратить внимание: хотя особенности жестокого обращения или дисфункции в каждой семье и у каждого ребенка разные, сами травмы очень похожи. И поэтому в воздействии на взрослые отношения и пути исцеления и выздоровления есть сходство. Этот тезис подтверждает схожесть многих двенадцатишаговых и других реабилитационных программ, возникших в ответ на необходимость исцеления этих обширных ран. Поскольку травмы воздействуют на человека одинаково и с одинаковыми последствиями, путь к исцелению (от алкоголя, наркотиков, инцеста, избиений, переедания, неумения обращаться с деньгами, азартных игр или эмоционального насилия) одинаков. И то же справедливо для алкоголика и созависимого, насильника и жертвы. Сходство в процессе лечения различных травм можно сравнить с активно рекламируемыми специальными диетами для лечения сердечных заболеваний, рака,

инсульта или артрита. Хотя у каждой из них свои особенности, все они направлены на удовлетворение физиологических потребностей организма и поэтому в основном одинаковы: человеческому организму нужна диета с низким содержанием жира, умеренным содержанием белка, высоким содержанием клетчатки и сложных углеводов — и без алкоголя, табака и кофеина. Иными словами, хотя внешняя часть истории в каждом случае своя (и я не хочу здесь преуменьшать значение подробностей вашей боли и страданий), фон страха, пренебрежения, покинутости и жестокого обращения во всех неблагополучных семьях одинаков.

«КОНТУЖЕНЫЕ» ДЕТИ

Неотвратимое и сильное, на первый взгляд, влияние жестокого обращения в детстве на взрослого — даже сознательного, пытающегося сбежать от прошлого, — проясняется в недавнем исследовании посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)[2]. Обычно ПТСР ассоциируется с солдатами, переживающими ужасы войны. Новые исследования показали, что даже единичный травмирующий или пугающий инцидент и уж тем более повторяющиеся случаи могут фактически изменить химический состав мозга. Тогда жертвы будут реагировать на нормальные события так, будто они повторяют первоначальную травму: они видят кошмары во сне, у них появляются испарина, ярость, бессонница, раздражительность и флешбеки, — хотя порой проходят годы или десятилетия. И эта реакция одинакова, независимо от того, была ли первоначальная травма результатом войны, пыток, землетрясения или жестокого обращения в детстве. Все страдающие ПТСР реагируют на опасный для жизни опыт, который они были не в силах контролировать. Ребенок,

не имеющий навыков, ресурсов или средств спасения, безусловно, не может контролировать свои обстоятельства. И то, на что он реагирует — будь то изначальная травма или безобидное повседневное событие, вызвавшее то самое воспоминание, — угроза жизни.

ПОЧЕМУ ВЛИЯНИЮ ПОДВЕРЖЕНЫ ТОЛЬКО НЕКОТОРЫЕ ДЕТИ?

Хотя ученые смогли выявить патологическую реакцию мозга при ПТСР и разрабатывают лекарства, которые, по их мнению, помогут мозгу правильно перепрограммировать себя, они по-прежнему не понимают, почему одни люди получают длительные травмы вследствие боевых действий, например, а другие нет. И почему одни выздоравливают после травматического опыта за короткое время, а другие мучаются годами и даже всю жизнь.

Но есть некоторые подсказки, и ученые предполагают параллели с наследием семейной дисфункции. Исследования на животных показали, что у тех, которые неоднократно подвергались легким стрессам в раннем возрасте, с большей вероятностью будут наблюдаться изменения в химическом составе мозга в результате серьезного стресса в более позднем возрасте, — в отличие от тех, кто не подвергался стрессу в младенчестве. Таким образом, судя по всему, если ребенка адекватно любят и направляют в раннем возрасте, он лучше способен переносить последующие стрессы и неудачи. Это могло бы объяснить, почему один человек быстро восстанавливается после полета на самолете, в котором, например, произошла аварийная посадка из-за возгорания двигателя, а другого это преследует еще долго. Такое явление известно как «киндлинг-эффект», когда чувствительность

к раздражителю со временем возрастает до уровня воспламенения и человек становится подобен тлеющему углю, готовому вспыхнуть при малейшем дуновении ветерка. Это можно сравнить с легким трением участка кожи наждачной бумагой. Через некоторое время область становится настолько раздраженной, что даже легкое прикосновение вызывает сильную реакцию. Неудивительно, что маленькая девочка, чья мать оставила ее дома одну и ушла в бар, во взрослом возрасте впадает в истерику, если ее парень не приходит, когда обещал. Мальчик, которого били за малейшее нарушение правил, будет всю жизнь реагировать на каждый косой взгляд или легкую критику так, будто его ударили.

Сэму было два года, когда умер его отец, и шесть, когда он стал полным сиротой после смерти матери, постоянно пребывавшей в депрессии. В ходе обсуждения своих отношений с женщинами он сообщил, что впадает в панику при малейшем намеке на неприятие или негатив. Он навязчиво всматривается в лица своих девушек в поисках улыбки, опасаясь хмурого взгляда или малейшего намека на незаинтересованность. Он не может находиться рядом с человеком, который грустит. После смерти матери Сэма отправили в детский дом, где ему пришлось выносить крики и побои. Теперь малейший гнев того, кто ему важен, вгоняет его в ступор страха и самобичевания. В приюте он убегал и прятался в чулане. Теперь Сэм выходит из комнаты и даже убегает от отношений, если его партнер выказывает раздражение или малейшее разочарование. В конце концов партнерши уходят, убежденные, что ничего не могут сделать, чтобы убедить Сэма в их любви, поскольку он видит только признаки предательства.

Эвелин, чьи родители пили и заводили интрижки на стороне, склонна сразу же вступать в сексуальные отношения, с кем бы ни встречалась. Она неразборчива и, кажется,

считает, что должна лечь в постель с любым мужчиной, который просто вежлив с ней. Ее сексуальность — все, что она может предложить. Но после секса ей кажется, что она выполнила свою часть сделки, и ее эмоциональные потребности становятся чрезмерными. В ту же минуту, когда ее любовники уходят домой или на работу, она начинает звонить им, спрашивая, свободны ли они в обед или когда можно встретиться в следующий раз. Если мужчины хоть намеком выдают нежелание или отстраненность — а они обязательно это демонстрируют, поскольку похожи на ее родителей, — Эвелин плачет, впадает в истерику и угрожает, даже самоубийством. Затем она не желает больше видеть их и отвечать на звонки.

НЕПОЛУЧЕННЫЙ ОПЫТ

Почему детская травма имеет такую власть над нашей жизнью и почему преувеличенную, иррациональную модель реакции так трудно сломать? Я считаю, приина в том, что в детстве, не имея возможности понять травму или сделать что-то, чтобы ее предотвратить, мы ее подавляем. Поскольку мы не можем связать свою эмоциональную боль с событием, которое ее вызвало, мы в буквальном смысле не знаем, что она есть. Мы отрицаем глубину своей боли, безнадежность положения. В конце концов, у нас нет особого выбора: нет другого дома, других родителей, к которым можно было бы обратиться за любовью и утешением. Так что мы притворяемся, что все в порядке. Правда недопустима, поэтому мы скрываем ее от себя. Однако наш старый мозг и тело несут в себе истину, исключенную из сознания. Мы инстинктивно реагируем на все жизненные ситуации так, будто прежняя угроза выживанию существует до сих пор. У контуженого

солдата хлопнувшая дверь или странный звук в ночи пробуждают в воображении весь ужас войны. У взрослого, травмированного в детстве, девушка, приходящая домой на час позже, вызывает полноценный страх быть брошенным. Саркастическое замечание или сердитый взгляд бойфренда вызывает у женщины сильную ярость или тревогу, она набрасывается на него в гневе или уходит из ресторана и из отношений, хлопнув дверью.

Для некоторых ранняя травма настолько разрушительна или имеет такой длительный эффект, что они не могут позволить проявить какие-либо чувства, связанные с травмой. Они живут в мире, где постоянно ощущают угрозу, а воспоминания не привязаны ко времени. Этот не пережитый опыт, по выражению психиатра Айвора Брауна, буквально «неосмысляем»[3]. На первый взгляд безобидные повседневные события вызывают утечку эмоций, запертых в сенсибилизированном подсознании, воспоминаний, слишком болезненных, чтобы противостоять им, вызывая симптомы паники, беспокойства, ярости. Чем чаще это происходит, чем чаще воспроизводятся ранние события, даже в их нынешней, казалось бы, безобидной форме, тем жестче становится паттерн реакции в лимбической системе.

Однажды воскресным вечером, когда мне было около 19 лет, мы, группа мальчиков-проповедников, возвращались в колледж на машине. Водитель дернул руль, чтобы объехать приближавшийся грузовик. Мы скатились в кювет, перевернулись и оказались на другой стороне дороги. Испытав сначала шок, а затем облегчение, мы шли домой пешком и почти не разговаривали. Но примерно через три часа я начал дрожать, трястись и безудержно плакать. Я пережил травму от встречи со смертью, но лишь спустя несколько часов. Некоторое время мой старый мозг был слишком парализован, чтобы ощутить эмоциональную сторону этого

события. Именно это происходит с солдатами — и с травмированными детьми, — не считая того, что их травма похоронена на годы, а не на часы. Не в силах противостоять своим внутренним демонам, они не могут даже начать выплескивать свои переживания и тем самым носят их в себе и в своей нервной системе. Теперь их эмоции обладают сильной властью над их жизнями.

С этой точки зрения *любое жестокое обращение — это травма*, и реакция будет тоже такой, какая ассоциируется с этой травмой: продолжительная, инстинктивная, повторяющаяся, преувеличенная — и неуместная. Раны, полученные в утробе матери — из-за ее депрессии или зависимости, или от мужчины, избивающего беременную жену, даже родовые травмы, — должны рассматриваться как имеющие долгосрочные последствия, если остаются вне нашего сознания и если жизненный опыт их не исправит.

ЛЮБЫЕ УТРАТЫ — ЭТО ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ

Другая травма связана не с недостатками родителей, а с последствиями непредвиденной катастрофы — смерти родителя, потери дома в результате пожара, серьезных финансовых неудач, серьезной болезни или инвалидности родителя, когда ребенок еще очень мал. В некотором смысле результат будет тем же, поскольку ребенок страдает от недоступности или рассеянности внимания родителей. Однако только контекст может определить, превратится ли эта потеря в длительную травму. Важны многие факторы, окружающие трагедию: возраст и сила эго ребенка, любовь и доступность других опекунов (в случае смерти или болезни родителя), меры защиты пострадавшего ребенка. Недавние исследования

показали, что развод гораздо более разрушителен для детей, чем предполагалось изначально. Но устойчивость выше в силу возраста, заботы родителей о благополучии ребенка и изменчивости домашней атмосферы *в раннем детстве*[4].

Любая потеря, будь то результат дисфункциональной эмоциональной динамики в семье или божья воля, — это жестокое обращение с ребенком. к счастью, многие дети, пострадавшие от непредвиденной трагедии, в отличие от детей из неблагополучных семей, справляются с утратой и получают эмоциональную компенсацию. Когда травмирующее событие смягчается заботливой средой, его последствия не столь глубоки и продолжительны.

Теперь я знаю из собственного многолетнего опыта терапии, что утрата, которую я пережил в ранние годы из-за депрессии матери, была гораздо более разрушительной, чем моя боль из-за ее смерти, когда мне было шесть. Сначала была постоянная, грызущая боль, которую я не мог ни понять, ни сделать с ней что-то. Мама оставалась рядом, но, казалось, у нее не было для меня ни сил, ни интереса. Было ли со мной что-то не так? Но когда она умерла, обо мне стали заботиться старшие братья и сестры: они были рядом и дарили мне много внимания и сочувствия. Внешне это была большая травма. Но я получал любовь и поддержку, которые смягчили ее воздействие.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Эмоциональное насилие обычно не относят к той же категории, что и побои и инцест. Оно менее очевидно и драматично, его труднее распознать. Но оно заслуживает особого упоминания по двум причинам. Во-первых, это, пожалуй, самая распространенная форма детской травмы.

Во-вторых, поскольку оно часто маскируется под заботу и кажется благонамеренным, оно может стать особенно разрушительным. Родитель, у которого нет и в мыслях ударить своего ребенка, рубит его на куски словами — критикой, доходящей до насилия. А еще стоит вспомнить такое явление, как «папина малышка»: продукт воспитания отца, который говорит ей, что она особенная и красивая, осыпает ее подарками и берет с собой на обед, а мама остается дома. Это эмоциональное изнасилование. Есть мать-одиночка, ждущая от сына участия и заботы, которых не получает от партнеров, и говорит ему, какой он взрослый мальчик, тем самым лишая его возможности быть ребенком. Или дочь, которая заботится об отце-алкоголике, следит за тем, чтобы он хорошо питался и вовремя шел на работу, ищет его в барах по соседству, когда он не приходит домой. Это пробуждает в ней скрытую родительскую заботу, не соответствующую возрасту, и лишает ее заботы, в которой нуждается она сама, чтобы стать собой.

Шарлотта хорошо помнит, как защищала отца-алкоголика от гнева созависимой матери. Не имея чувства собственного «я» и завися от поддержки своего вечно отсутствующего мужа, мать Шарлотты умела использовать для поддержки контакта с мужем только критику и жалобы. В более позднем возрасте Шарлотту привлекали мужчины, у которых не было для нее ресурсов. Она становилась их опекуном и занозой в их заднице. Чередуя внутреннего нуждающегося ребенка и свою идентификацию с разгневанной матерью, она одновременно заботилась о своих мужчинах и наказывала их за зависимость. «Каждый мужчина, с которым я встречаюсь, в какой-то момент обвиняет меня в том, что я его разбаловала, — насмешливо сказала она. — Они такие слабаки». На более глубоком уровне она не могла быть предана ни одному из своих парней из-за подсознательной преданности отцу.

Уокер попал в цикл неудач на работе и с женщинами. Вспоминая своего безжалостно критикующего отца с ежедневными «проверками» того, как мать ведет хозяйство и готовит, комнаты и домашних заданий Уокера, и покорную мать, пристрастившуюся к таблеткам, которая никогда не защищала его от жестокости отца, он обнаружил, что не может сблизиться с женщинами. «Они слишком слабы». Однако его неизбежно тянуло к слабым женщинам, и поначалу он очень романтично заботился о них. Однако они неизбежно «проявляли» свою беспомощность и неспособность принимать решения, и он жестоко критиковал их. Сначала он держал свои суждения при себе, ведя постоянный мысленный диалог о том, как они выглядят и одеваются, об их раздражающих голосах, отсутствии у них ума и умения держать себя в обществе, их дурных вкусах. Постепенно его критика выплескивалась наружу, и он обижал их.

Например, однажды он отправился в поездку на машине с женщиной, которая, как выяснилось, не умеет читать карту. Он так разъярился и так язвительно отозвался о ее «потугах» сориентироваться, что она совсем запуталась и расплакалась. Чувствуя себя виноватым, он повернулся, чтобы утешить ее, но в ответ его «расцарапала тигрица».

Эмоциональное насилие особенно обескураживает потому, что часто приносит удовольствие. Ребенок наслаждается родительским вниманием и доверием и чувствует себя взрослым и особенным, поскольку его выделили больше мамы, папы или братьев и сестер. Поставленный родителем на место партнера ребенок одновременно польщен и испытывает чувство вины. Это единственный известный ему способ ощущать себя любимым и ценным — и не быть брошенным. Но его эмоциональное развитие получит задержку в детстве, и впоследствии он не сможет иметь равноправных отношений со взрослым, не чувствуя, что нарушает преданность родителю.

Как бы ужасно это ни звучало, мне иногда кажется, что для выздоровления ребенка предпочтительнее, если его бьют или пинают ногами. Многие взрослые, подвергшиеся эмоциональному насилию, не могут и не хотят признать, что произошедшее с ними было насилием, даже если повторение модели во взрослых отношениях делает их несчастными. Это жестокое обращение, которое выглядит как снисходительность, когда родитель настолько поглощен собственными потребностями, что ребенок приносится в жертву ради их удовлетворения.

КТО ВИНОВАТ?

В своей практике я вижу партнеров, отыгрывающих не пережитые травмы, изо дня в день подвергающихся одной и той же боли — и одинаково реагирующих — на раны своего детства в неблагополучной семье. Я вижу наркомана и созависимого, насильника и жертву.

В семьях, где присутствует насилие, есть жертва и мучитель. Это могут быть, например, алкоголичка и ее страдалец-муж. Или мужчина бьет жену, а потом детей, а она прячется в углу и молча утешает их, когда все утихнет. Кажется, что в таких ситуациях легко все исправить, но это опасное заблуждение. Чтобы возник этот извращенный танец, нужны двое. Мало кто признает, что избитая жена знает только один способ привлечь внимание — тот, которому она научилась у своей матери: провоцировать отстраненного, молчаливого мужа безжалостной, хотя, возможно, тонкой критикой, жалобами и неприятием, пока он не взорвется. Это ее единственная тактика привлечения внимания. Его насилие — единственная модель поведения, которую она считает любовью и заботой. То, что происходит, воспроизводит ситуацию

недоступного родителя и нуждающегося ребенка, динамика «цепляющийся и избегающий» доведена до дисфункциональной крайности, крайней степени проявления пары максимизатора и минимизатора. Это система, в которой обе стороны могут что-то выиграть от взаимодействия. То, что мы рассматриваем как социальные проблемы, — на самом деле психологическая динамика, часто разыгрываемая на мировой арене.

Крайне важно, если проблемы нужно решать, *без обвинений* взглянуть на динамику партнеров. Появление понятия созависимости — важный шаг в признании общей ответственности, а не возложения вины на избивающего жену или наркомана. Обращаясь к соучастию пассивно-агрессивной женщины, которая провоцирует гнев насильника, жена-жертва, которая не уходит от партнера и не защищает своих детей — какой бы бесчувственной она ни казалась, — прошла долгий путь к переоценке непродуктивного сценария «бедная жертва / ужасный мучитель».

Одна пара, которую я консультировал, демонстрировала эту тупиковую модель «жертва/мучитель». Женщина была в ярости, полна обиды, обвиняла и ругалась из-за того, что у ее мужа роман. Но она не могла понять того, что в течение двух лет он говорил ей (она признала, что это правда): ему больно и одиноко, он чувствует себя нелюбимым, она не хочет его. Поскольку она продолжала сдерживать свои чувства, он становился все более требовательным. Но как бы он ни умолял, ни уговаривал, ни угрожал, ему не удавалось привлечь ее внимание; по мере того как он становился все агрессивнее, она все больше отталкивала его и отступала дальше.

Однажды она застала его в постели со своей лучшей подругой. Так вот, это акт отчаяния, и, конечно, он был неправ, выплеснув эмоции таким способом, но он донес свою мысль. Если бы он просто хотел секса или дружеских

отношений, у него мог бы без проблем быть тайный роман. Но подсознание толкнуло его на необдуманный поступок, на который его спровоцировала жена. Позже мужчина много извинялся и раскаивался, но уже отчаялся и устал молить. Она права в своем гневе, но играет жертву и до сих пор не может понять свою роль в этой драме. Она не осознает, что ее эмоциональная недоступность каким-то образом связана с изменой мужа.

Чтобы правильно понять дисфункциональное поведение, мы должны глубже изучить, что происходит, когда мужчина бьет жену или она задумывает спровоцировать его. Я снова повторю старый рефрен: мы хотим чувствовать себя полностью живыми. Мы желаем восстановить утраченное «я», снова обрести радость и удовольствие, быть цельными. Мы хотим вернуть себя. Партнеры, описанные выше, пытаются, хотя и неэффективным и контрпродуктивным способом, получить то, что им нужно, чтобы снова быть собой, перезарядить свои севшие батарейки.

Насилие, злоупотребление психотропными препаратами, провокация, депрессивный уход в себя — фрустрированные, гневные, неуместные реакции на бессилие. Люди, которые чувствуют, что обладают влиянием, что к ним прислушиваются, что у них есть все, чтобы получить желаемое, не прибегают к насилию и не впадают в депрессию. Исследования показывают, что сверхагрессивность связана не с властью, а с ее отсутствием, и обретение реальной власти делает человека *менее* агрессивным. Почти все подростки-правонарушители и жестокие преступники происходят из неблагополучных семей.

Лишение любви в разных аспектах одинаково разрушительно. Лишение физического удовольствия — отсутствие любви и привязанности, подавление сексуальности — тоже ведет к насилию. В культурах, где подавляется сексуальность,

часто превозносят военную славу. Насильники над детьми, как правило, ведут заведомо лишенную удовольствий жизнь. Исследование Университета Колорадо показало, что лишь немногие из ста матерей, жестоко обращавшихся со своими детьми, когда-либо испытывали оргазм, а их родители в целом сообщали о бедной сексуальной жизни[5].

ВИНОВАТ РЕБЕНОК?

Но ребенок невиновен. У него нет потребности в сексуальном контакте с отцом, необходимости в том, чтобы его били, чтобы испытать удовольствие или противостоять своему представлению о себе. Он всего лишь подчиняется системе, которая, по ощущениям его организма, защищает от смерти, поддерживает его связь с родителем и которой он не видит альтернативы. Но это невольный акт измены себе, за который он потом заплатит. Его поведение становится привычной реакцией из стремления выжить, закрепившейся в адаптации характера и жестких убеждениях, которые нелегко изменить противоречивым жизненным опытом. Любая новая среда воспринимается как схожая с той, из которой он вышел. Он автоматически отреагирует на новую ситуацию тем поведением, которое, по его мнению, помогло выжить раньше. Возможно, это означает подвергаться жестокому обращению, поскольку он видел, что это лучший способ выжить. Или он сам станет насильником по той же причине. Ребенок обычно отождествляет себя с поведением одного или второго родителя как с имеющим большую ценность для выживания. Он может прийти к выводу: «Если ты будешь сопротивляться, тебя убьют». Но так же легко он придет к выводу: «Если ты *не* будешь сопротивляться, тебя убьют». Ни то, ни другое поведение не изменит его ситуацию, но выбора особо нет.

Кроме того, часто присутствует гендерный компонент. Дочь видит: покорная уступчивость матери, судя по всему, приводит к тому, что отец становится менее жестоким. Она подсознательно начинает чувствовать, что это и есть женская роль, выясняет, что ее мать выживает, поскольку умно защищает себя от дальнейшего вреда. Сын может видеть, что отец злой и ужасный, поскольку бьет мать, зато он обязательно добивается своего, и ему не больно.

Но при изменении контекста роли иногда переключаются. Женщина, подвергшаяся насилию, может стараться выбрать спокойного, пассивного партнера. Но тогда уже она начинает вести себя агрессивно по отношению к нему, поскольку его пассивность так же ввергает ее в отчаяние, как ее пассивность бесила ее отца. В семейной динамике часто присутствует треугольник: мучитель, жертва и спаситель. Но игроки могут меняться ролями, перемещаясь по треугольнику по отношению к поведению остальных.

И каким бы безупречным ни был ребенок, взрослый, который берет на себя ответственность за партнера или детей, должен отвечать за свое поведение, независимо от того, насколько оно укоренено в детской травме, над которой он не властен. И первый шаг — признать дисфункцию семьи и ее влияние на его отношения в настоящем.

ВЫ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНОЙ СЕМЬИ?

Многие дети из неблагополучных семей вырастают с некоторым пониманием того, что дома что-то не так. Часто они годами пытаются осознать произошедшее и исправить ущерб. Другие не способны выдержать боль столкновения с прошлым и предпочитают избегать любой близости, которая может снова подвергнуть их опасности. Третьи так и живут,

оказываясь то страдающим, то тем, кто причиняет боль. Их чувство живости подрывается шаблонным поведением и привычками. Они надеются, что те помогут предотвратить кризис, не подозревая, что их настоящее отравлено прошлым.

Но неведение — не блаженство. Алкоголь и наркотики или компульсивное поведение вроде трудоголизма или лудомании только маскируют боль, да и то временно, пока карточный домик не рухнет, а жизнь и отношения не превратятся в руины. Единственный выход — пройти путь до конца. Никакое исцеление невозможно, пока не откроется правда. Рассмотрим некоторые общие черты неблагополучных семей.

1. Тайны и отрицание

Трудно смириться не только с болью неблагополучного детства. Если проблема не была так остра, что стала достоянием общественности, — убийство, пьянство родителя, побои, из-за которых пришлось вызывать полицию, — отличительными чертами токсичной домашней обстановки становятся скрытность, отрицание и уклонение. У этого есть несколько последствий. Поскольку о проблемах — инцесте, насилии, алкоголе — не говорили, ребенок не был уверен в достоверности собственного опыта. Заложник сокрытия семейной тайны становится соучастником лжи. Если он пытается докопаться до истины, сформулировать, что происходит, то превращается в изгоя.

Взрослые из неблагополучных семей часто сталкиваются с отсутствием воспоминаний о своем детстве. Они отделены от внутреннего осознания своей травмы своеобразным барьером. Если вы не можете вспомнить детство, возможно, вам невыносимо его вспоминать. И наоборот, вы можете идеализировать свое детство, хотя это противоречит реальности, в которой жизнь и отношения не работают: детство было настолько ужасным, что вы помните *только* хорошее. Если же

вы помните только плохое, это тоже защита. Дети из крайне токсичных семей находятся в определенных учреждениях, тюрьмах или СИЗО, а то и уже мертвы. Если вы достаточно здоровы, чтобы купить эту книгу, значит, все было не так безнадежно.

В моей семье дисфункцией была чрезмерная функциональность. Отец умер еще раньше, а когда ушла мать, оставив девятерых детей (мне тогда было шесть), мы не говорили об этом. Не то чтобы это было секретом, но никто об этом не упоминал и не плакал. Мы просто работали от восхода до заката, молились и находили себе занятия. Мы не позволяли себе оплакивать или признавать боль утраты. Я заплатил за это отрицание чередой отношений с депрессивными женщинами, которые «прятали» мою непризнанную депрессию вместо меня, при этом я критиковал их за тоскливость.

2. У вас искаженное представление о себе

Лишенные детства, непонятые, дети из неблагополучных семей ощущают либо крайнюю степень брошенности, либо чрезмерную защиту. Их потребности никто никогда не отражает, они подчинены потребностям семьи, лишены возможности развивать свою индивидуальность и вынуждены выдумывать характер или играть роль, которая помогает им выживать.

Умеренность и уместность чужды травмированному ребенку: эффект минимизации/максимизации работает на полную катушку. Взрослый либо чувствует себя никчемным, либо преувеличивает свою значимость. Его границы слишком размыты или, наоборот, сужены до удушья. Либо он сверхадаптивен, соглашаясь со всем и всеми, либо бунтует против каждого требования. У травмированного ребенка отсутствуют способы решения проблем, потому что он

реагирует, а не действует. Импульс и инстинкт доминируют над мыслью и планированием. Не способный воспринимать себя адекватно, без преувеличения или умаления, он не знает, чего хочет, и не имеет средств это понять.

Гендерный компонент работает и здесь, усугубляя ситуацию. От мужчины ждут, что он будет сильным, и это накладывается на отрицание, усугубляя его замкнутость. Культура также усиливает его склонность к насилию. Женщина приучена к тому, что у нее должны быть чувства, и это обостряет ее чрезмерную восприимчивость к окружающему. И культура поощряет ее склонность к созависимости.

Жизненные модели ограничиваются и подавляются в зависимости от непризнанных правил и страхов, закоснелых убеждений, магического мышления и отключения чувств. Внутренний ребенок был брошен ради выживания, но он требует внимания.

Однажды я спросил клиентку, почему она продолжает злиться на партнера. Сначала она обвиняла его в определенном поведении и утверждала, что он заслужил жестокое обращение. Продолжая нажимать, я спросил, чем ей помогли эпизоды конфликта, но она все еще недоумевала. Затем я указал, что любое поведение целенаправленно: такое мешает вам взглянуть в лицо реальности, которая еще ужаснее, чем та ситуация, которую вы сами создаете. «Вам может не нравиться ходить в супермаркет, но если вы туда пойдете, это спасет вас от голода», — сказал я в качестве иллюстрации. Потом она поняла, что происходит. «Это единственный способ привлечь его внимание. Если я веду себя хорошо и не беспокою его, он меня игнорирует. Когда я расстроена и высказываю претензии, он спорит со мной, и я чувствую, что ему не все равно. Боль от ссоры не так остра, как игнорирование. Тогда мне кажется, что я умру. Я не знаю другого способа стать ближе к нему».

3. Ваши отношения преследует призрак проблем из детства

Тяга к повторению моделей детства во взрослых отношениях особенно непреодолима для травмированного ребенка, чьи ригидность и фиксированные системы убеждений вызывают туннельное представление о том, чего ожидать в отношениях. Какими бы несовершенными ни были наши модели отношений, ничего другого мы не умеем. Опыт должен быть исправлен другим опытом, и мы неизбежно будем тяготеть к атмосфере детства в попытке исцелиться. Но поскольку, независимо от того, чрезмерно зависимы ли мы или слишком отстранены, нам не хватает инструментов для близости и поскольку наша внутренняя проводка прочно подключена к прошлому, мы не в состоянии смотреть в лицо реалиям настоящего или находить решения.

4. Вы редко испытываете радость и удовольствие

Независимо от того, насколько трудной, напряженной или запутанной становится жизнь, большинство людей могут посмеяться над шуткой, насладиться ванной или рассказом друга, получить удовольствие, наблюдая за закатом или занимаясь любовью. Однако у выходцев из неблагополучных семей нередко встречается ангедония — неспособность чувствовать удовольствие.

Отец Тимоти был алкоголиком и трудоголиком, а мать, хотя нарядно одевалась и красилась, чтобы поддерживать свое «доброе имя» в обществе, пребывала в хронической депрессии. Тимоти сам стал трудоголиком и пристрастился к запрещенным веществам, когда ему было чуть за двадцать, после Вьетнама. Он пришел на терапию из-за жалоб своей девушки на то, что он никогда не просит секса. Он ответил, что никогда не испытывал приятных ощущений во время полового акта, поэтому его это не очень интересует. Он утверждал,

что после отказа от наркотиков ему ничего не нравилось: ни еда, ни напитки, ни секс, ни игры. Единственной страстью стала работа, и он пришел к выводу, что это навязчивое увлечение заменило лекарственные препараты в качестве анестезии.

Тимоти и ему подобные утратили контакт с собственной жизненной энергией, которая дарит самое изысканное удовольствие из всех. Для травмированного взрослого не существует простых радостей. При ограниченной способности ощущать и удовольствие, и боль оцепеневшие рецепторы удовольствия пробуждают только интенсивные навязчивые физические упражнения: выпивка, шопинг, еда, секс или опасность — порой в сопровождении алкоголя или наркотиков.

5. Вы зависимы

Если вы пьете или принимаете запрещенные вещества, играете в азартные игры, работаете по 16 часов в день, занимаетесь спортом или слишком много едите — вы заполняете зияющую черную дыру, которая угрожает поглотить вас. Скорее всего, вы из неблагополучной семьи.

КАК СЛОМАТЬ ШАБЛОН?

Путь к любящим, осознанным отношениям для человека из неблагополучной семьи ничем не отличается от пути для менее серьезно травмированного. Вы должны смело исследовать свое детство, используя анкеты из глав 5–7. Упражнения в части V, направленные на изменение моделей поведения, вам тоже пригодятся.

Но процесс будет более длительным, тяжелым и болезненным. Многое нужно залечить, и внутренний ребенок

запрятан глубже. Отрицание прошлого сильнее, страх столкнуться с ним тоже. Убеждения и поведение более жесткие. Гнев и склонность обвинять сильнее. Стыд может парализовать. Но вы должны четко признать причиненное вам зло, выразить гнев и суметь *отпустить вину* — свою и родителей. Необходимо отдаться процессу.

Другого пути нет. Нельзя избежать выбора партнеров с разрушительными проблемами, которые были в вашей семье. Много раз после лекций ко мне подходили люди в расстроенных чувствах, поскольку я говорил, что им суждено повторить разрушительные проблемы своего детства. «Есть ли какой-нибудь способ избежать брака с алкоголиком (или с тем, кто склонен к физическому насилию либо эмоционально холоден)? Разве недостаточно того, что я прошел терапию, что я добросовестно посещаю группу поддержки?» Мне больно говорить таким людям, что работа, которую они выполняют, приносит огромную пользу, но не получится избежать проблем. И на самом деле, чтобы исцелиться, им нужно противостоять тем же проблемам во взрослом возрасте. «Все, на что вы можете надеяться, — говорю я им, — это найти того, кто осознает свои проблемы и готов вместе с вами проделать трудную работу, необходимую для исцеления».

У меня были клиенты, которые рассказывали, что на собраниях общества анонимных алкоголиков (АА) поощряли идею расстаться со своими пьющими супругами. Это кошмарное невежество. Идея одноразовости проблемного супруга опасна и разрушительна. Проблемы в отношениях — это динамика между двумя людьми: пока вы сами не станете совершенными, у вас не будет идеального партнера. Пока вы не исправите свое созависимое поведение, вы будете выбирать партнера-агрессора. Пока вы зависимы, вы будете находить только созависимого партнера.

Желание избежать проблемных отношений понятно. Частенько мне самому хочется уйти, просто побыть немного одному, отдохнуть от конфликта, недоброжелательности и повседневных хлопот, возникающих в любых отношениях. Но сами отношения — всегда жизненно важная часть лечения. Это среда, где можно заново пережить раннюю травму, справиться с ней и *интегрировать* так, чтобы она потеряла способность причинять боль. Бегство ничего не решает. В итоге те же проблемы всплывают позже. Критериев ухода от партнера, на мой взгляд, немного, независимо от серьезности проблемы. Когда становится ясно, что партнер не знает о своих проблемах или не хочет ничего с ними делать, наверное, никакого способа спасти отношения нет. Я знаю, что часто встречаются хроническое злоупотребление и зависимость. Но когда наркоман или обидчик готов признать свои проблемы и работать над ними, стоит попытаться спасти отношения.

Здесь будут важны ваши осознанность и твердость. Вы должны отдаться процессу и верить, что усилия приведут вас к цельности. Я призываю вас сделать все возможное сейчас, чтобы осознать свое прошлое, найти поддерживающую среду, где вы могли бы открыть свои раны, какими бы ужасными они ни были, и начать ощущать переживания, так долго скрытые от всех. Внесите изменения, которые вы не можете сделать самостоятельно, с помощью терапии, программы группы поддержки и упражнений из части V.

Поскольку травма часто заперта в теле, людям из неблагополучных семей полезна телесная терапия — например, глубокий массаж тканей или другие методы лечения. Кроме того, судя по моему опыту работы с проблемными парами, вам может помочь кратковременный прием медикаментов под наблюдением врача. Я видел пары, чье поведение настолько укоренилось, что было невозможно добиться прогресса

в терапии до тех пор, пока один или оба партнера не начинали принимать препараты для смягчения триггерных реакций, чтобы стать эмоциональнее, более *открытыми* для работы над отношениями. Предстоит еще много работы; лекарство не избавляет от проблем. Паранойя, бред и страх быть брошенным еще присутствуют, но парализующая, опасная для жизни интенсивность «боевых действий» снижается. Партнеры могут почувствовать себя нормально, у них есть передышка, чтобы заглянуть внутрь и не чувствовать, что они задыхаются.

Это может потребовать больших усилий и мужества. Однако все, что вы сделаете сейчас, поможет вам найти более здорового партнера, у которого тоже есть серьезные проблемы, но который готов работать над ними.

ЧАСТЬ III

Имаго-пазл. Детская социализация

ГЛАВА 9

«Для твоего же блага»: послания социализации

Всего превыше: верен будь себе.

Полоний, «Гамлет»

Мы только что обсудили неудовлетворенные детские потребности, которые возникают из-за недостатков воспитания в ранние годы, и как они влияют на тип человека, к которому нас влечет. Это знание — важная подготовка к путешествию в мир любви, но есть еще один важный аспект вашего детства, который нужно понять, чтобы процесс самопознания был более полным и глубоким.

Воспитание — только один ингредиент в сложном рецепте нашего имаго, той внутренней картины противоположного пола, которая, словно самонаводящееся устройство, ведет к предназначению. Пока нас кормили, обнимали и защищали от опасности, родители также были вовлечены в дополнительную деятельность, которая имеет равный вес при выборе партнера. Родители обучали нас тому, как устроен мир, в котором мы живем, чтобы обеспечить безопасность за стенами родного дома. Мы учились жить в социуме.

Сейчас мы знаем, что различие между воспитанием и социализацией часто размыто, поскольку это параллельные, но часто пересекающиеся процессы. Воспитание — внутренний,

частный и личностный процесс, связанный с теплотой и постоянным присутствием родителей, а социализация — внешний, который отражает то, как мы взаимодействуем с внешним миром. Когда вы начали реагировать на окружение, ходить, разговаривать и исследовать, на вас обрушилось огромное количество информации — через наставления и примеры, похвалу и наказания, правила и образцы для подражания. Эти послания четко сообщали вам, что нужно делать и говорить, как далеко и быстро идти, что допустимо чувствовать, думать и делать, а что нет. Вам даже рассказали, как относиться к собственному телу. Границы приемлемости были очерчены.

В следующих трех главах мы рассмотрим, как идеи социализации формируют нашу личность настолько, что мы подавляем в себе определенные существенные черты и создаем фальшивую оболочку, надеясь, что ее примет и полюбит общество. Мы увидим, как точно так же, как мы выбираем партнеров, у которых есть похожие детские травмы и средства защиты, мы также выбираем партнеров, которые имеют те черты, которые мы в себе подавляем.

ДИТЯ ОБЩЕСТВА

Процесс превращения в социальных существ реализуется в соответствии с директивой выживания. Однако биологические навыки выживания кажутся инстинктивными — доставшимися в наследство от предков, — а вот социальному выживанию приходится учиться. Матери и отцы представляют это общество, и на них возложена ответственность за то, чтобы дети принимали свое окружение и окружение принимало их. Цель родителей благородна — они хотят защитить детей от внешних сил, способных причинить им вред.

Принцип социализации двояк: общество опасно для вас, а вы без правильного воспитания опасны для общества. Только через институционализацию ограничений общество может защитить себя от вашей естественной дикости, свободного выражения вашей жизненной энергии. Будучи диким созданием природы, вы все равно должны быть приучены к жизни в зоопарке. «Животные дрессированы, — говорят нам, — а ты нет. Если ты не научишься приспосабливаться, тебя убьют или, по крайней мере, изгонят».

Во всех социальных системах индивидуум опасен, и, следовательно, его необходимо ограничить. Однако метод принуждения зависит от культурной философии, будь то вера в теологию врожденного зла, теория индивидуума как эгоцентричного или политическая идеология, согласно которой люди разных рас, полов или классов не равны друг другу. Как бы там ни было, все эти системы сходятся в том, что мы должны уметь приспосабливаться к обществу, а не наоборот.

Поскольку такой подход требует вносить изменения в наше первоначальное «я», мы неизбежно получаем травмы в процессе.

Но перекройка личности — не обязательно зло. Наша жизненная сила нейтральна, наша главная цель — выживание. Мы изначально не знаем, как жить с другими и позволять им жить с нами. Все существа, от голубых соек до шимпанзе, живут в обществе. Социализация — родительская ответственность на всех уровнях. Человек пластичен и сложен, поэтому его нужно подтолкнуть к тому, чтобы он был конструктивным социальным существом, заботился о других и коллективе, частью которого является. Это необходимо для его выживания.

Травма — результат метода и идеологии, которая ее определяет. К сожалению, ни одному обществу не удалось сохранить целостность каждого человека и интегрировать

его в коллектив без подавления существенных аспектов его «я» и жизненных сил. Пока мы не достигнем этого уровня просветленной эволюции, вероятность травм остается высокой.

По иронии судьбы, бóльшую часть ущерба наносят те, кто больше всего хочет нас защитить. Родители — проводники любых современных социальных норм. При этом они травмированы собственным опытом социализации, побочным продуктом жизни, полной разнообразных страхов, убеждений и разочарований — часто пережитков жесткого или трудного воспитания. Поскольку, сознательно или неосознанно, они неизбежно разделяют с детьми свои раны, новое поколение постигает участь их ограничений. Действуя в соответствии с убеждением в том, что конформизм отвечает наилучшим интересам ребенка, редкий родитель видит потенциальные опасности и активно защищает свое чадо от потери собственного «я». Уникальность ребенка поощряется еще реже. Кроме того, общество, которое на словах восхваляет автономию и достоинство личности, нельзя назвать рассадником терпимости, гибкости и снисхождения к особенностям. Оно по своей природе склонно к защите коллективного блага и ценит приемлемость и соответствие ценностям большинства[1].

ЦЕНА СОЦИАЛИЗАЦИИ

«Для твоего же блага» — боевой клич социализации. Но подчинение имеет высокую цену. Природа — и трагедия — социализации заключается в том, что она подрывает индивидуальность человека ради выживания, подвергая цензуре и редактируя его мысли, действия и чувства. В своем стремлении унифицировать, чтобы вписать в общество, родители или опекуны не в состоянии помочь детям сохранить

целостность. Мы были созданы для экстаза, но стремление жить должно быть умеренным, энергия должна контролироваться, а спонтанность — подавляться.

«Вы не можете быть собой и жить в этом мире», — говорят нам. Это коварный процесс обесценивания, в ходе которого мы отказываемся от частичек себя, чтобы выжить.

Однако, поскольку существует врожденное человеческое стремление к целостности, жажда восстановить свое истинное «я» преследует нас на протяжении всей жизни. Точно так же, как степень и тип травмы воспитания варьируются в зависимости от обстоятельств, так они зависят и от особенностей социализации. И в меньшей, но не менее значительной степени социализация влияет на нашу имаго-картину. Поняв, как была нарушена наша целостность, как вас изменили и адаптировали — и как эта травма влияет на нынешние отношения, — вы можете начать процесс восстановления.

ОТКЛЮЧЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ЯДРА

Чтобы понять, как происходит процесс социализации, посмотрите на рис. 9.1. Круг представляет собой границу между энергетическим центром («я») и внешним миром: природой, обществом, коллективным бессознательным. Для простоты мы разделили ядро на четыре функции, или каналы связи с внешним миром: мышление, чувства, осязание и действие. Пока мысли свободны, чувства текучи, телесное ощущение нетронуто, а мышцы гибки, у человека есть полный доступ к внешнему миру и внутреннему переживанию. Границы открыты, энергия может свободно входить и выходить: мы целостны. Но все эти функции — цели социализации, и в процессе идеологической обработки жизни наша целостность подвергается испытаниям.

Уже будучи взрослыми, мы делаем то, что было когда-то сказано, и устанавливаем ограждения в «стратегических местах», чтобы контролировать поток энергии. В зависимости от того, что поощрялось, а что запрещалось, мы избирательно расставляем границы, так что энергия тяжело поступает в некоторые области психики. Наша связь с внешним миром была нарушена, искажена, лишена жизни, а взаимодействия с ним стали ограниченными и жесткими. Мы чувствуем себя отрезанными от других и от космоса в той же степени, в какой отрезаны от аспектов самих себя. Результатом становится чувство отделенности или в крайнем случае отчуждения и одиночества.

Я вижу множество примеров избирательной цензуры социализации. Элис очень экспрессивная певица, она глубоко переживает из-за всего, что происходит, особенно пытаясь сбалансировать свои расходы. Разговаривая с бухгалтером о налогах, она приходит в волнение и замешательство. Элис не может думать. Сьюзен, дочь профессора колледжа, — успешный инвестиционный банкир, но она не испытывает удовольствия во время полового акта и никогда не переживала оргазма. Для нее массаж — верх потакания своим желаниям. Ее организм словно под воздействием анестезии — она почти ничего не чувствует, когда сама себе причиняет боль. Сенсорные функции Сьюзен отключены. Джордж — компьютерный гений, который никогда не может расслабиться и с трудом проявляет привязанность. Он спокоен как удав, никогда не плачет и гордится тем, что его ничто не расстраивает. Неудивительно, что женщины считают Джорджа холодным и критикуют механическую сексуальность. Джордж ничего не чувствует. Гарри — лежебока. Он говорит, что ненавидит физические упражнения, его трудно заставить пройти несколько кварталов. Он неуклюж и на танцполе выглядит так, словно его тело вот-вот сломается. Гарри не может совершать спонтанных действий.

В тех областях, где взрослеющий человек не был слишком ограничен, энергия течет свободно, а избыточная накопленная энергия из заблокированных областей, которой некуда двигаться, перенаправляется на более доступные функции, создавая тем самым перенапряжение. Человек теряет форму. Результатом становятся определенные распространенные типы личности: сверхразвитый мыслитель, который мало что чувствует; драматичный чувствующий, который не может мыслить трезво; навязчиво активный, одержимый спортом и вовсе не читающий книги; высокочувствительный интуитивист, который не может строить планы.

Рис. 9.1. Четыре функции социализации



ПОЛУЧЕНИЕ СООБЩЕНИЯ

Сообщения о социализации передаются во многих формах, как явных, так и скрытых. Существуют «можно» и «нельзя», «следует» и «не следует», тщательно продуманная иерархия наказаний и вознаграждений, предписаний и поощрений. В некоторых случаях — и в некоторых семьях — это принимает вопиющие формы: крики, угрозы, наказания и жесткие правила выбираются осознанно. Но по большей части процесс, который позволяет понять, чего от нас ожидают, гораздо более тонкий и всепроникающий. Это похоже на осмос: мы усваиваем уроки, поскольку являемся разумными существами, слышащими и видящими все, что делают родители и остальные люди, каждый час каждого дня, на публике и в уединении. Мы видим, чему аплодируют, а что вызывает критику. Становимся свидетелями того, кто выигрывает споры и как, кто людям нравится и не нравится и почему. Учимся понимать, что люди замечают, а что не привлекает внимания. Мы разрабатываем стратегии для того, чтобы завести друзей, заполучить новую игрушку, лечь попозже, надоесть старшей сестре или стать бабушкиным любимчиком.

ОБРАЗЦОВЫЙ БРАК

Брак родителей — мощный, вездесущий инструмент обучения, особенно когда речь заходит о том, как человеку самому вести себя в отношениях. Разговаривают ли они друг с другом, проводят ли время вместе, весело ли им? Ласковы ли они друг с другом? На глазах у детей? Кто готовит завтрак, следит за тем, чтобы вы добрались до школы, ходит на школьные собрания, водит вас к врачам? Кто приносит деньги и как принимаются решения? На что похожи споры: на спокойное

обсуждение, взаимные уступки или крики и ругань, слезы, враждебное молчание, неприязненные взгляды, обвинения? Ведется ли спор в присутствии детей, обзывает ли один родитель другого при детях? Все это — нескончаемый урок того, как жить в этом мире. Так или иначе, мы впитываем и оцениваем образ жизни родителей, независимо от того, одобряем его или нет, перенимаем или отвергаем. «Делай, как я говорю, а не как я поступаю», — бессмысленное предостережение, поскольку дети моделируют поведение родителей, несмотря на любые противоречивые словесные послания. (В конце этой главы вы найдете упражнение, которое поможет вам вспомнить, что вы вынесли из брака ваших родителей.)

По мере отдаления от родных семей мы видим больше моделей брака: примеры учителей и кинозвезд, учения церкви, отчеты полиции, информация из книг, музыки и телевидения. Мы расширяем свой репертуар возможных форм поведения, совершенствуем язык тела и обороты речи, усиливаем обратную связь с внешним миром и корректируем представления о том, что нормально, а что нет, изменяя родительские послания.

Имитационная природа моделирования с юмором проиллюстрирована в одном из моих любимых фильмов «Последний звездный боец», где инопланетный андроид отправляется на Землю, чтобы заменить молодого человека, чьи исключительные навыки в видеоиграх необходимы для ведения межгалактической войны. Андроид оказывается на пикнике с девушкой изображаемого человека, и, хотя он точный клон последнего, ему не хватает социальных навыков и грации, чтобы не выдать себя. Когда его девушка игриво засовывает свой язык ему в ухо, он не знает, как реагировать, и в ответ неуклюже делает то же. Когда она расстраивается, он замечает поблизости парня, чья девушка тоже обижается, и слышит: «О, дорогая, мне жаль». Андроид повторяет слова

своей девушке точно таким же тоном. И так он продолжает повторять за молодым человеком, используя свой сверхчувствительный слух и запечатлевая каждый жест в своем сверхчувствительном мозге. Стратегия андроида отлично работает, пока он не произносит одну из образцовых фраз: «Дорогая, другие девушки ничего для меня не значили, ты единственная».

Мы моделируем свое поведение методом проб и ошибок и выбираем модели, которые дают результаты в контексте конкретной среды. Если в детстве крики держали вас в узде, то во взрослом возрасте вы, скорее всего, будете придерживаться той же тактики, как бы сильно ее ни ненавидели. Если мама отвечала вам молчанием, то рано или поздно вы придете к выводу, что это самый эффективный способ получить желаемое. Вы можете испытывать отвращение к тому, как ваши родители обращались друг с другом, но, к своему ужасу, обнаруживаете, что, будучи раздражены поведением партнера, вы бросаете на него испепеляющий взгляд, подразумевающий, какой ваша мать бросала на вашего отца всякий раз, когда он осмеливался противостоять ей.

По иронии судьбы иногда чем мы умнее и чувствительнее, тем быстрее сдаемся перед планами общества в отношении себя. Зная, как преуспеть в этом мире, мы умело избавляемся от всего, что не способствует решению поставленных задач. Вскоре мы настолько успешно впитываем все входящие сообщения, что они становятся частью нас. Мы не только моделируем поведение, которое, как нам кажется, работает, — мы впитываем установки, стоящие за этим поведением, и верим в них. Мы *усваиваем* уроки общества. Нам больше не нужно, чтобы мать говорила, можно ли плакать, или что мужчины ни на что не годны, или что мы не получим работу, которую хотим. Внутри нас есть голос, который делает все это за мать. Моя дочь Лия однажды сказала: «Когда я сержусь на Хантера, я слышу твой голос в *своей* голове, советующий мне не бить

его». После четырех или пяти лет человеку больше не нужно получать эти сообщения извне: они теперь встроены в нейроны мозга. И вот он встречает главного врага — себя самого.

БУЛЛИНГ СОБСТВЕННЫХ УБЕЖДЕНИЙ

Это подводит нас к теме систем убеждений. Ваше самопознание недостаточно глубоко, а подготовка к браку не идеальна, если вы не понимаете, как на вас повлияло то, что вы видели и чему подражали. Без этого понимания ваши представления об отношениях могут оказаться слишком узкими, и вы не сможете находиться в партнерских отношениях, которые не соответствуют вашим представлениям о том, как все должно быть.

Недавно у меня на консультации была молодая пара, Мария и Тед, чьи отношения начались с традиционных ролей, которые каждый из них играл. Но Марию вскоре стало раздражать, что она в позиции подчинения, и она решила заняться психотерапией. Она настаивала, что им с Тедом нужно изменить отношения перед браком, а Тед продолжал твердить о том, что женщина должна.

Я пыталась объяснить Теду, что, по его опыту, именно так поступают женщины, но его представление о женском образце для подражания противоречит отношениям, которых он вроде бы хотел. Я отметил, что Мария, возможно, соответствовала его идеалу в момент знакомства, но изменилась и осознала, что в первую очередь она самостоятельная личность, не играет определенную роль и не сможет больше к ней вернуться (только в случае сильного давления и если ее выживание будет зависеть от этого). Но Тед почувствовал угрозу и не смог подняться над своей ролью: «Либо мы делаем так, как хочу я, либо отменяем свадьбу», — настаивал он. А его невеста ответила: «Ну, тогда мы отменяем свадьбу».

Это печально, но неудивительно, что Тед не смог измениться и остаться, расти в этих отношениях. Его представления о ролях, которые он и его невеста должны играть, были частью его системы убеждений, евангелием о том, как устроен мир и как люди должны действовать, катехизисом, который вдалбливали ему всю его жизнь.

Отчасти системы убеждений оказывают нам ценную услугу, поскольку усмиряют инстинкты. Животные в значительной степени живут в среде стимулов и ответов, их реакции и способы адаптации фиксированы и основаны на программах старого мозга. Умная кора головного мозга позволяет нам быть более разборчивыми в реакциях, и мы обуздываем бессмысленные реакции старого мозга, вырабатывая набор убеждений. Они обеспечивают порядок и стабильность в этом хаотичном мире. Когда наши переживания становятся фиксированным, стабильным и логичным каноном, мы можем сказать: «Так ведет себя моя мать, когда...», «Если я сделаю это, то произойдет то...», «Так ведет себя семья, когда кто-то болен», «Мужчины не делают этого, когда...» Наш мозг, формирующий шаблоны, позволяет нам переваривать потоки стимулов и формулировать то, что мы считаем правильными и эффективными реакциями. Мы не находимся во власти примитивного инстинкта «бей или беги», и нам не нужно начинать с нуля, чтобы выяснить, как реагировать на каждую маленькую неудачу.

Но людей сбивают с толку их же системы убеждений. Они становятся похожими на животные инстинкты, они фиксированы, и люди следуют им непреклонно. Разрабатывают модели того, как действовать, что делать, каковы окружающие — и именно *модели*, а не отдельный опыт становятся реальностью. К сожалению, исследования показывают, что, чем более проблемна и дисфункциональна семья, тем больше человек нуждается в системе убеждений, чтобы защититься

от хаоса, успокоить свой страх, справиться со всем этим. Ежедневный стресс и непредсказуемость жизни, когда отца нет, или он жестоко с вами обращается, или когда нужно терпеть замкнутую мать, страдающую алкоголизмом, можно пережить, только создав систему убеждений, в рамках которой найдется какой-то смысл в нелюбящем поведении таких родителей. Суть работы мозга, как утверждает Роберт Орнштейн в книге «Исцеляющий мозг»[2], заключается в том, что он стремится к стабильности, особенно если мы находимся в изменчивой, хрупкой среде. Мозгу нужна способность делать прогнозы, и он боится неизвестного — в том числе непредсказуемого поведения, — поэтому кодифицирует опыт и превращает его в ритуал, чтобы придать ему смысл.

Но какими бы полезными ни были убеждения, сформированные в стрессовой среде, мы должны их усмирять, если хотим функционировать в отношениях. Все, что волнует мужчину, — это секс, члены семьи могут кричать друг на друга, лучший ответ на критику — молчание, женщин больше всего волнует, сколько денег зарабатывает мужчина, а вам просто не везет с партнерами. Если, исходя из опыта и того, что говорит вам общество, частью вашего канона убеждений оказываются подобные установки, то вам будет трудно выделить каждый случай отдельно и вы будете действовать в соответствии с тем, во что верите, а не с тем, что происходит на самом деле.

Американский комик Ричард Прайор рассказывал историю о том, как его жена пришла домой и застала его в постели с другой женщиной. «Кому ты поверишь? — бросил он ей. — Мне или своим глазам?» Системы убеждений так же поступают с нами.

Каждую секунду жизни мы создаем свою реальность мыслями и поведением, но не можем изменить убеждения по собственному желанию. Мы не способны придумать, как

избавиться от боли, подавить свои инстинктивные реакции. Мы должны осознать цену, которую платим за косное мышление, и испытать боль от того, что держимся за старые убеждения. Если вы одиноки и хотите подготовиться к отношениям с партнером, обнажите мир в своей голове. И если это не тот мир, который вы хотите, нужно взять на себя ответственность и изменить его. Но чтобы полностью переписать свои убеждения, нужен новый опыт, противоречащий старым установкам. И со временем он естественным путем поменяет убеждения. Он обеспечивает сознательные отношения. (Упражнение, которое поможет вам определить систему убеждений, с которой вы выросли, наблюдая за браком родителей, приведено на с. 231.)

ПЛАКСА И СТЕРВА

Теперь вернусь к четырем основам социализации, показанным на рис. 9.1, и приведу несколько примеров того, как культурные ценности определяют, что подавляется, а что разрешается. Норма, которой мы хотим соответствовать, представляет собой коллективные ценности общества, но в нем вряд ли все находится в идеальном равновесии. (Когда Ганди спросили, что он думает о западной цивилизации, тот ответил: «Я думаю, что это хорошая идея».) «Нормальность» сама по себе высоко ценится, хотя то, что считается нормальным, порождает неуравновешенную личность, а также противоречит любой попытке быть собой. Нормальность в нашем обществе означает, что мы можем думать, но не чувствовать, действовать, но не ощущать, — с учетом пола и окружающей среды. Если посмотреть на то, как именно мы социализированы в каждой области самовыражения, можно увидеть, к чему приводит жестокое искажение собственной целостности.

МЫШЛЕНИЕ

Что происходит в головах младенцев, когда мы показываем им обучающие карточки и учим ходить в туалет, молясь, чтобы они освоили это до того, как пойдут в детский сад? Происходит процесс мышления — анализ, рационализация, дедукция, интеллектуализация, тренировка коры головного мозга. Мышление — то, чему нас обучают, за что поощряют и вознаграждают, это топливо для нашей экономики и технологического прогресса. «Я помню, — сказал один клиент, — что мой отец часто помогал мне с домашним заданием и, когда я получал новую игрушку, он заставлял меня читать инструкции и выяснять, как она работает. Но он был химиком-исследователем и считал спорт грубым, хулиганским занятием и пустой тратой времени. Так что мы никогда не играли в игры, и я так и не научился кататься на коньках и даже на велосипеде. Я очень стеснялся своего тела, и любое действие, ради которого нужно было двигаться, вводило меня в ступор. Мне пришлось преодолеть невероятное чувство неуклюжести и бесполезности только для того, чтобы иметь возможность танцевать или играть в волейбол».

Однако не у всех ожидание интеллектуальных достижений выражается одинаково. «Когда мы приносили оценки, — рассказывает мне клиентка, — моим братьям давали по пятьдесят центов за каждую пятерку и по двадцать пять за каждую четверку. Мне денег не давали, потому что родителям было не важно, умная ли я. Но я помню, как они впервые меня отругали, когда я пришла домой с очень симпатичным парнем и начала ходить в кино и на танцы. Я думаю, они боялись, что я стану глупой и не буду популярна». Неудивительно, что эта женщина в итоге провела бóльшую часть своей жизни, пытаясь быть популярной

и симпатичной, скрывая свой интеллект, борясь с пугающими «препятствиями» в своих творческих начинаниях.

ЧУВСТВА

Чувства — противоположность мышления. Эмоции не в почете: от взрослеющих людей ожидают, что они будут контролировать себя с помощью спокойного и рационального мышления. Оно становится *выходом* для подавленных чувств: мы думаем о том, как избавиться от грусти и гнева, обиды и горя. «Что вы почувствовали, — спросил я одного клиента, — когда вас лишили права выкупить завод?» «Ничего, — последовал ответ. — Мне просто нужно было решить эту проблему, и я начал работать усерднее. Что я должен был делать, плакать из-за этого? Что хорошего это даст?»

Женщинам в этом плане дают небольшую поблажку. Им позволено плакать, пугаться и быть сентиментальными. На самом деле такое поведение даже предпочтительнее демонстрации храбрости или стоицизма. Рассказывая о своем детстве, одна клиентка поведала мне следующую историю: «Я помню, как страшно было танцевать балет. Мама взяла меня на руки и позволила выплакаться: "Все в порядке, просто поплачь"». И хотя это хороший пример родительской опеки, проблема в том, что мать поддерживала ее только тогда, когда дочь плакала или нуждалась в чем-то. Плач стал для этой женщины почти единственным способом привлечь к себе внимание, тактикой, которую она использует и во взрослых отношениях.

Большие мальчики, конечно, не плачут. Они ведут себя «как мужчины». Во время сеанса терапии я попросил Чарльза мысленно посадить своего умершего отца в кресло напротив и рассказать ему о своей печали. (Эта тактика

известна в гештальт-терапии как диалог на двух стульях.) Когда Чарльз вспоминал отца, он описал сцену его похорон и то, как смотрел на него в гробу. Он почувствовал тяжесть, но слез не было. Когда я попросил его «дать волю слезам», он напрягся и подавил свои эмоции. «Я вижу, как отец говорит мне: “Не реви, не будь неженкой”. Я плачу, только когда смотрю фильмы об отцах и сыновьях, — признался он. — И плачу я в одиночестве».

Для гнева правила другие. В большинстве семей он не считается приемлемым. Ваши смех и улыбки, вероятно, замечались и поощрялись, но очень мала вероятность, что вам разрешали показывать злость. Возможно, она и вовсе проигнорировалась. Возможно, вас шлепали или отправляли в свою комнату. Возможно, уговаривали улыбнуться: «Да ладно, в чем дело? Тут не из-за чего расстраиваться. Пойдем во двор играть». «Я понимаю, ты сердишься из-за того, что тебе пора спать и ты не можешь посмотреть фильм», — шансы на то, что вам подобным образом позволяли выражать свои чувства огорчения и фрустрации, действительно невелики. Стоит ли удивляться, что телевидение, фильмы, видеоигры, комиксы и внешняя политика нашего «добродушного» общества изобилуют насилием? Мы подавляем гнев, разделяем его на части, интеллектуализируем и ритуализируем — как делаем в меньшей степени с другими эмоциями, такими как любовь и горе, — чтобы справиться чувствами безопасным, приемлемым способом.

Гнев также привязан к гендеру. В некоторых обстоятельствах он считается уместной и мужественной реакцией, однако разгневанная женщина — это уже неприемлемо. Ее могут посчитать стервой или слишком строптивой. Это мощный запрет, как со временем узнает любая улыбающаяся, уступчивая женщина. «Когда я была маленькой, — объяснила Фелиция, — меня отправляли в свою комнату, если

я проявляла злость. Приходилось оставаться там, пока не смогу себя контролировать. Мне запрещали выходить, пока я не смогу улыбнуться и извиниться. Это было так унизительно, что я до сих пор, когда злюсь, убегаю в свою комнату и закрываю дверь, чтобы никто меня не видел. Я бросаюсь на кровать и бью себя подушками, пока не остыну. Не уверена, что мать была неправа. Совсем недавно меня бросил парень со словами, что я ему нравлюсь, когда добрая и веселая, но он терпеть не может негативную часть меня».

ДЕЙСТВИЯ

У общества, которое ценит действие, достижения и решительный настрой, все равно есть ограничения на то, когда и что конкретно мы можем делать. «Иди, не беги», «Мы здесь так не делаем», «Сиди спокойно», «Оглянись вокруг, прежде чем идти»: когда детство уже позади, мы больше не подвергаем сомнению эти предписания. Помню, как меня просили не петь за столом, а моя церковь назвала танцы грехом. Но что плохого, в конце концов, в том, чтобы бегать, петь за столом, кружиться до тех пор, пока у вас не закружится голова? Потребность общества состоит в том, чтобы мы вели себя прилично, были тихими и не причиняли беспокойства, планировали заранее, ждали своей очереди, подчиняли свои желания желаниям группы. И эта потребность настолько велика, что мы теряем связь со своей спонтанностью и уверенностью в способности действовать.

Неудивительно, что на наши действия часто влияют гендерные установки. Пару лет назад, на ежегодном церковном пикнике, я стал свидетелем классического примера такого рода предубеждений. Мой коллега, профессиональный игрок в сквош, не мог скрыть раздражения на своего

сына-подростка, который помогал детям младшего возраста надувать воздушные шары и читал книгу, что принес с собой. «Почему ты не играешь в волейбол? Я думал, тебе нравится. Там идет баскетбольный матч...» Он раздражался все больше, каждый раз его замечания становились резче: «С тобой что-то не так?» — и мальчик еще больше замыкался в себе, все меньше реагируя. Когда отец достиг критической точки, появилась его десятилетняя дочь, запыхавшаяся, улыбающаяся и грязная, и объявила, что забила гол в софтболе. Отец взорвался. «Посмотри на себя, разве так должна вести себя молодая леди? Почему ты не с другими девочками? У нас нет запасной чистой одежды». Хотя такие сцены стали редкостью в наш век феминизма, в замаскированных формах подобные послания по-прежнему остаются факторами, определяющими наше поведение и представление о себе.

ОЩУЩЕНИЯ

Именно в сфере чувств, в отношении своих тела и сексуальности, мы больше всего подвержены запретам. С тех пор как богослов V века святой Августин провозгласил, что тело — зло, а секс — грех, телу приходится держать удары всего западного мира. Судя по увещеваниям и советам, которые мы получаем, можно подумать, что было бы лучше не иметь тел вовсе или полностью их скрывать, используя только при необходимости — например, при ходьбе и еде, но никак не для секса или других телесных удовольствий.

Одна моя клиентка рассказала трогательную историю о долгожданном визите к бабушке, когда ей было около шести. «Я закончила принимать ванну, голышом пробежала по коридору в ее комнату и прыгнула к ней в постель. Бабушка была в ужасе. “Прикройся, юная леди, — закричала она. — Никогда

никому не позволяй видеть твое обнаженное тело”. По сей день не могу заниматься любовью при включенном свете или спать обнаженной. Я до сих пор слышу голос моей бабушки и вижу ужас на ее лице». В истории этой женщины нет ничего необычного. Один из моих клиентов не может наслаждаться сексом, потому что родители заставляли его надевать перчатки в постель, чтобы он не мастурбировал!

Как и в случае с насилием, подавленная чувственность проявляется в искаженных формах, от садизма до безбрачия, от порнографической зависимости до импотенции и фригидности, и ни в одной области поляризация способов социализации мужчин и женщин не бывает такой сильной, как в этой. Поскольку этот вопрос занимает центральное место в отношениях, вся глава 11 посвящена гендеру и сексуальности.

МЕСТНЫЕ ОБЫЧАИ

Даже внутри одного общества способ социализации заметно различается в разных частях страны, а также от общества к обществу. У ребенка, выросшего на ферме, может быть несколько запретов, касающихся тела или пола, а вот у ребенка, выросшего в религиозной семье, это и вовсе будет запретной темой. В одном доме гнев подавляется и наказывается, а из другого дома всю ночь могут быть слышны ссоры на весь квартал. Ребенка из семьи рабочего класса будут упрекать за интеллектуальные «претензии», а сын выпускников престижного университета явно не станет более популярным, если заявит, что хочет быть плотником.

Однажды мой друг сказал: «Я чувствовал себя “спасенным”, когда мы переехали из района для низшего класса, где я вырос, в район для людей среднего класса и начал ходить там в старшую школу. В родном районе никто не придавал

значения чтению или учебе, важно было только считаться классным и красивым. Я же читал запоем, мне нравилось рисовать, но в основном я держал это в секрете и проводил время на улицах с друзьями, выглядя якобы круто, жуя резинку, куря за полицейским участком после школы и чувствуя себя притворщиком. Затем мы переехали, и я в первый же день понял, что новым одноклассникам нравится учиться и они усердно трудятся, чтобы преуспеть. Я никогда не забуду огромное чувство облегчения, радости от того, что оказался в мире, частью которого мог чувствовать себя и быть самим собой. В мире, где имело значение то, что я ценил и в чем преуспел».

Можем ли мы держаться за себя в обществе, обесценивающем те наши качества, которые делают нас теми, кто мы есть, и настаивающем на том, чтобы мы пропускали наши эмоции и чувственность через пуританское социальное сито? Общество, которое формирует мальчиков и девочек совершенно поразному, а затем ожидает, что они будут жить вместе в интимности и любви, понимать и ценить чувства и мнения друг друга? Есть ли надежда на отношения, в которых слезы мужчины делают его плаксой, а гнев женщины делает ее стервой?

ЦЕЛОСТНОЕ «Я»: ПРОПАВШИЕ БЕЗ ВЕСТИ

Теперь, если перерисуем диаграмму (рис. 9.2), чтобы отразить то, что нам вдалбливали с детства, то увидим: совокупный эффект нашей идеологической обработки заключается в том, что энергия, которая поддерживала определенные аспекты, была заблокирована и не могла свободно курсировать. Некоторые части нас самих стали омертвевшими, закрытыми для внешнего мира. Наша энергия направлялась в области, которые оставались относительно неповрежденными, в каналы, которые все еще позволяли энергии свободно перемещаться.

Когда Вуди Аллен говорит: «Я наедине с природой», он рассуждает об урбанизированном интеллектуальном фильтре, через который не проходят его эмоции и ощущения. Хотя все мы так или иначе были ограничены во всех областях, вероятно, есть одна или две, в которых это подавление было наиболее существенным. Некоторым из нас предоставили относительную свободу быть собой, но у других процесс социализации проходил сложнее, и многие аспекты их личности были заблокированы — они сидят на пороховых бочках невыраженных мыслей и чувств, заторможенных действий и ощущений, отчужденные от себя, природы и других.

Рис. 9.2. Энергетическое ядро, заблокированное социализацией



В главе 10 мы рассмотрим, что происходит с подавленным и фрагментированным «я» и как мы пытаемся исправить ущерб, нанесенный социализацией, через наши отношения. Но сначала выполните упражнения, которые помогут вам определить свои системы убеждений, особенно те послания, которые вы получили от брака ваших родителей.

Упражнение 9.1
БРАК ВАШИХ РОДИТЕЛЕЙ

1. На чистом листе нарисуйте большой круг. Разделите его пополам по вертикали. Отметьте левую сторону знаком плюс (+) для положительных замечаний, а правую знаком минус (–) — для отрицательных. Используя такие прилагательные, как «теплый», «сексуальный», «нежный», «холодный», «отстраненный», «напряженный», «враждебный», опишите сначала свою мать, затем отца и, наконец, брак ваших родителей таким, каким вы его помните с детства до подросткового возраста, помещая прилагательные в соответствующий положительный или отрицательный столбец. Когда закончите, подчеркните черты, которые у вас сильнее всего ассоциируются с вашим отцом, и обведите кружком те, которые у вас ассоциируются с вашей матерью.

2. Теперь возьмите другой лист и разделите его на два столбца по вертикали. По центру в верхней части левой колонки напишите «Отец», а в верхней части правой — «Мать».

В левой колонке перечислите позитивные формы поведения отца по отношению к матери. В правой — позитивные формы поведения матери по отношению к отцу. Например, папа обнимал маму, когда мы ехали

в машине. Он внимательно слушал, когда она рассказывала ему о своем дне. Он готовил завтрак для всех по утрам в воскресенье. Он звонил, если возвращался домой поздно. Когда вы закончите, проведите горизонтальную линию под списками поперек страницы.

Под положительным поведением в колонке «Отец» перечислите негативные примеры того, как вел себя ваш отец по отношению к матери (например, папа жаловался, если ужин не был готов вовремя. Я редко видел(а), как он целовал маму или говорил что-то ласковое. Папа бесился, если мама долго говорила по телефону. Он никогда не помогал по дому, даже если мама болела. Он часто перебивал маму). Когда закончите, проведите черту под обеими колонками. Повторите то же самое под колонкой про вашу маму.

3. Возьмите другой лист и разделите его пополам по горизонтали. Поместите слово «Отец» в верхней части страницы, а слово «Мать» — по центру в середине страницы. Теперь разделите верхнюю и нижнюю части страницы на четыре столбца по вертикали. Обозначьте столбцы так. Столбец 1 — разочарования; столбец 2 — чувства; столбец 3 — реакции; столбец 4 — мои мысли. В первой колонке перечислите все *разочарования*, свидетелями которых вы были или в которые вы верите, между вашими отцом и матерью; в следующей колонке укажите *чувство*, которое, по-вашему, испытывал ваш отец, когда разочаровывался; в следующей колонке — реакцию, которую вы видели, слышали или полагаете, что ваш отец испытал на разочарование в первой колонке. В последней колонке выразите *мысль,* которая пришла вам в голову тогда или сейчас, когда вы вспоминаете разочарование вашего отца, его чувства и поведение, когда он разочаровался в вашей

матери. Повторите то же в графе «Мать». Например, «Моя мама была расстроена, потому что папа приходил домой и весь вечер смотрел телевизор. Думаю, она чувствовала обиду из-за того, что он игнорировал ее, и злость из-за того, что он принимал ее как должное. Она отреагировала молчанием, а также пожаловалась нам, детям, на его поведение. Я считала папу ленивым и придирчивым, но мне не нравилось, что мама жаловалась мне и... не противостояла ему, хотя я тоже его боялась». Или: «Мой отец был расстроен, потому что мама обычно отвергала его привязанность, говоря, что она слишком занята или дети не должны этого видеть. И он жаловался, что она никогда не наряжалась для него. Думаю, он чувствовал, что она считала секс и привязанность табу, он вызывал у нее отвращение. Реакцией папы была короткая вспышка гнева: "Черт возьми, Эстер..." Затем он бросался в подвал или уходил в свой офис. В детстве я тоже думала, что он плохой и должен оставить маму в покое; теперь я вижу, что она была ханжой и постоянно злилась».

4. Подведение итогов. Завершите следующие предложения, используя информацию, приведенную выше:

4.1) N вырос в браке, который был (отчасти/в основном) [положительные прилагательные из левой половины круга из пункта 1]

4.2) а также (отчасти/в основном) [отрицательные прилагательные из правой половины круга из пункта 1]

4.3) в их браке мой отец (иногда/часто) [позитивное поведение из пункта 2]

4.4) и моя мать (иногда/часто) [позитивное поведение из пункта 2]

4.5) иногда/часто мой отец испытывал [негативные чувства из пункта 3, третья колонка]

4.6) потому что моя мать расстроила его [разочарования отца из пункта 3, первая колонка]
4.7) и тогда он [реакция отца из пункта 3, третья колонка]
4.8) и [негативное поведение отца из пункта 2]
4.9) иногда/часто моя мать чувствовала [чувства матери из пункта 3, вторая колонка]
4.10) потому что мой отец (часто/иногда) [разочарование матери из пункта 3, первая колонка]
4.11) затем она [реакция матери из пункта 3, колонка третья]
4.12) и [негативное поведение матери из пункта 2]
4.13) из-за этих взаимодействий я решил, что мои родители были [мои мысли из пункта 3, четвертая колонка]
4.14) и этот брак (обычно/иногда)
4.15) я также решила, что муж...
4.16) но он должен быть
4.17) и жена...
4.18) но должна быть
4.19) теперь я чувствую, что, если я когда-нибудь женюсь (или выйду замуж) снова, я буду
4.20) я также убежден(а), что идеальный брак — это...

Упражнение 9.2
ВО ЧТО Я ВЕРЮ?

Ранее в этой главе мы обсуждали, как наши системы убеждений могут стать настолько мощными, что заслонят наш реальный опыт. Нам нужно знать свои убеждения, чтобы осознавать, как они влияют на наше поведение. Перечень самопознания (упражнение 2.1) и приведенное выше упражнение раскрывают важную информацию о том, во что вы верите, особенно в отношении любви, брака и секса. Я перечислю ответы, которые вызвали

ваши убеждения, по категориям, чтобы вы осознавали эти убеждения в своих отношениях. Перечитайте то, что вы написали; думаю, вы удивитесь тому, сколько у вас укоренившихся «убеждений». Возможно, вы даже захотите записать свои ответы и ссылаться на них, когда будете «зацикливаться» на своих свиданиях или партнерах.

Что я думаю о браке:

Упражнение 2.1 (с. 57): ответы 11, 12, 72, 78, 80, 84, 86, 107
Упражнение 9.1 (выше): 20

Что я думаю о любви:

Упражнение 2.1: 57, 83, 105, 106, 108

Во что я верю в сексе:

Упражнение 2.1: 4, 5, 24, 55, 56, 67, 73, 75

Что я думаю о женщинах:

Упражнение 2.1: 28, 44, 63, 90, 92, 94
Упражнение 9.1: 17, 18

Что я думаю о мужчинах:

Упражнение 2.1: 23, 37, 39, 59, 90, 94, 106
Упражнение 9.1: 15, 16

Что я думаю о семьях:

Упражнение 2.1: 42, 43, 62, 70, 87
Упражнение 9.1: 13

ГЛАВА 10

Восстановление потерянного «я». Повестка любви

Она любит себя, но в других ненавидит
То, что в себе обожает.
И, смеясь над ними, в упор не видит,
Что сама себя презирает.

Уильям Конгрив

Что происходит с теми частями личности, которые похоронены или искажены процессом социализации? Куда уходит заблокированная энергия, те части внутреннего мира, которые неприемлемы, подавляются, высмеиваются или не признаются? Как мы увидим, беглое «я» уходит в подполье только для того, чтобы вновь проявиться в наших имаго-партнерах и в наших конфликтах с ними.

СКРЫТОЕ «Я»

У всех есть тайная жизнь, которую мы держим при себе, — то, что делаем или во что верим. В детстве мы научились разговаривать с воображаемым другом, только оставшись

одни, поскольку родители думали, что это слишком по-детски. Игра, например, в доктора тоже сулила неприятности, так что приходилось следить, чтобы нас не застукали.

Танцы были для неженок, поэтому мы танцевали только в одиночестве. Угрозы и наставления не мешали мастурбировать — и, надеюсь, получать от этого удовольствие, — только если мы не были подавлены чувством вины. В этих случаях мы отвергали требования общества (возможно, несмотря на чувство вины или стыда). Если человеку везет, он узнаёт, что его личные стандарты могут отличаться от коллективных. Тогда появляется возможность увидеть, чего мы хотим и в чем нуждаемся, чтобы сохранить целостность. Мы просто ушли в подполье с этими неприемлемыми частями себя, сознательно сделав их скрытыми.

Звезда баскетбола средней школы пишет стихи втайне, опасаясь, что товарищи по команде начнут дразнить. Но спортсмен позволяет проявиться той части себя, которая ему нужна, чтобы выжить. Молодая женщина считает дни до момента, когда сможет покинуть свою душную домашнюю обстановку, зная, что есть другой мир, в котором ее «странности» будут приняты.

Став взрослыми, мы по-прежнему тщательно оберегаем свою личную жизнь, держа в секрете причудливые привычки в еде, душ дважды в неделю, практику медитации, влечение к почтальону. Это скрытое «я», сознательно подавляемое ради того, чтобы нас принимали в обществе: мы знаем об этом, но другие не знают, и мы не рассказываем. При этом мы жаждем, чтобы в нашей жизни был кто-то, кто примет эти скрытые части нас самих.

ПОТЕРЯННОЕ «Я»

Некоторые части личности скрыты не только от других, но и от нас самих. Мы настолько близко к сердцу приняли вдалбливаемые послания, что теперь неудобно или больно быть собой. Мы теряем осознание того, кто мы, забывая, что эти аспекты когда-то существовали. Если вы посмотрите на диаграмму «Четыре функции» (рис. 9.2, с. 230), то, вероятно, сможете понять, где ваша энергия, таланты и интересы были ограничены и подвергались критике.

Наш воображаемый друг давно все это забыл. Нас не поощряли учиться столярному делу, или писать рассказы, или носить странные фантазийные костюмы. Мы забываем, что любили танцевать под песни, которые сами сочинили, потому что нас игнорировали или над нами смеялись. Я помню, как сам в девятом классе хотел петь и играть на трубе. Но школьный учитель музыки заверил, что я не умею петь и должен развивать себя в разговоре — «в чем хорош». Я никогда больше не пытался петь нигде, кроме церкви. Однажды, когда я кричал рядом со своей подругой-музыкантом, она, к моему удивлению, сказала: «У тебя прекрасный голос. Ты когда-нибудь брал уроки?»

Мы забываем, как приятно было, засыпая, прикасаться к своим гениталиям или что нам снилось восхождение на горы в далеких землях. Мы сдерживали смех, опускали глаза и убеждались, что противоположному полу не нравятся мальчики, такие как мы. То, что раньше говорили родители, теперь мы сами говорим себе и верим в это всем сердцем: танцоры — неженки; у меня не будет друзей, если я проявлю свою злость; я слишком толстый; люди не любят меня, потому что я тупица. Мы забыли время, когда отвергаемое нами сейчас было частью нашей личности и это было нормально. Подавленные и запрещенные

части личности и есть потерянное «я». На подсознательном уровне мы помним о нем, хотя оно и находится вне поля зрения.

Есть еще один компонент потерянного «я», о котором я хочу упомянуть. В главе 9 мы уже обсуждали гендерные предубеждения. Поскольку в обществе существуют запреты на то, как мужчины и женщины должны выглядеть, говорить и действовать, частью потерянного «я» неизбежно становятся культурно неприемлемые гендерные энергии и интересы. Таким образом, для мужчин частью этого могут быть такие чувства, как нежность или интерес к выпечке либо украшениям. А яростная конкуренция женщины и ее любовь к приключениям, возможно, были принесены в жертву приличиям и теперь стерты из памяти. Эта часть потерянного «я», которую я называю контрсексуальным «я», будет подробно обсуждаться в главе 11.

ОТВЕРГНУТОЕ «Я»

Есть еще одна отколовшаяся часть, неведомая нам, но известная окружающим. Это те черты, которыми мы обладаем, но при этом отрицаем их наличие. Многие сочли бы их приемлемыми или даже похвальными — если бы вы были представителем противоположного пола. Девушка, например, может искренне отрицать, что она «умница», и станет изображать «пустоголовую», хотя на самом деле ее аналитический склад ума очевиден всем. Гендерно обусловленные черты, отвергаемые нами как неприемлемые, но принимаемые остальными, — тоже часть контрсексуального «я», о котором мы будем говорить в главе 11.

Обычно отрицание происходит, когда наличие черт причиняет нам боль. Какие-то из них — усвоенные от родителей

черты, которые мы особенно презираем, например гнев, мелочность или раздражительность. Признавать их — значит принять, что мы похожи на наших родителей.

Часто эти отрицательные черты носят компенсационный характер. Так мы в детстве адаптируемся к окружающей среде, чтобы выжить, поскольку эти черты заменяют те, что родители и общество считают неприемлемыми. Маленькая девочка, которую учили, что секс — это грязно, позже решает, что безбрачие — выход, или становится фригидной. Жесткая, воинственная внешность прикрывает уязвимые места мальчика, которого ругали или высмеивали из-за слез.

Но это приспособление рано или поздно приведет к неприятностям. Возможно, наша юношеская сексуальность вызывала слишком большую опасность, и с ней было невозможно жить, но пришедшая ей на смену фригидность вызывает конфликт в отношениях. А крутая внешность, которая, казалось, была способна защитить, на самом деле мешает завязывать близкие дружеские отношения. Коллеги критикуют скупость, позволявшую нам копить те скудные крохи любви, которые нам бросали.

Это ставит в тупик, ведь личности нужны эти компенсаторные черты, чтобы прикрыть свои раны и все же сохранить хорошую самооценку. Наша единственная защита — отрицать обвинения. «Как ты можешь говорить, что я фригидна? Ты что, сексуальный маньяк?» «Я просто бережливый. Если бы я оставил это на ваше усмотрение, мы бы не сэкономили ни гроша». Это отрицаемое «я», те части, о которых окружающие слишком хорошо осведомлены, но которые мы отказываемся признавать.

ЛОЖНОЕ «Я»: ЗАПОЛНЕНИЕ ПРОБЕЛОВ

Все отвергнутые части — скрытое «я», потерянное «я» и отвергнутое «я» с их противоположными сексуальными аспектами «я» — вместе образуют то, что я называю отсутствующим «я», которое часто также называют Тенью.

Однако теперь мы видим эти отсутствующие части первоначального «я» в действии — пустоту внутри, которую необходимо заполнить, чтобы заменить отсутствующее «я». Как мы компенсируем свою фрагментарность и неполноту? По необходимости создаем новое, замещающее «я», которое больше соответствует желаниям общества, — публичную персону, которая обеспечит нам необходимые для выживания любовь, работу и одобрение, и перенаправляет энергию в одобренных направлениях. Мы компенсируем свою неспособность мыслить, преувеличивая чувства, и всем, кажется, нравится наш энтузиазм и легкомысленность. Мы прикрываем свою скупость, одалживая деньги друзьям и хвастаясь своей щедростью. Хроническая улыбка и скованность заменяют естественную жизнерадостность ребенка, которому посоветовали не показывать свой гнев и не бегать по дому. Ребенок, чьи духовные стремления пресекались, становится теологом, чтобы думать, писать и анализировать то, что он не в состоянии чувствовать и переживать самостоятельно. Это наше *ложное «я»*, та часть, которая заменяет или компенсирует утраченное. Ложное «я» сохраняет иллюзию целостности.

ЕСТЬ КТО ДОМА?

Что же нам остается? Та часть первоначальной, уникальной природы, которую мы взрастили и которую приняло общество. Но бóльшая часть личности — это фасад, состоящий

из ложного «я» и, нравится нам это или нет, отрицаемого «я», которое мы предпочли бы не признавать. Вместе они составляют наше социальное «я» — совокупность черт, которые видит мир. Но бóльшая часть истинного «я» утрачена, фрагментирована, скрыта под комковатым ковром соответствия социальному порядку.

ИЗУРОДОВАННЫЙ, НО ЖИВОЙ

Получается, что социализация — это, по сути, процесс увечья, разрушения изначальной целостности, маскировки или избавления от того, что нежелательно и что не подходит, а затем добавления всего необходимого, чтобы залатать оставшиеся пробелы. В процессе мы теряем контакт с изысканным удовольствием от собственной пульсирующей жизненной энергии, которую старый мозг уже воспринимает как опасность. Теперь мы ограниченные, предупрежденные, отвергнутые, наказанные за то, что были собой. Наше сущностное единство разрушено, общая духовность испарилась. Сама жизненная энергия, то, что греки называли эросом, теперь становится угрозой и внушает страх. Боясь своей жизненности, мы становимся фигурками человечков, неузнаваемыми тенями своего уникального и радостного «я». От нас остается лишь беспорядочная мешанина защитных механизмов и осколков истинного «я». Скорее всего, вы уже не помните свою личность, и, возможно, вам придется скрывать запретные аспекты себя, но теперь можно жить в райском саду. Мы чувствуем себя подавленными, одинокими, немыми, встревоженными, злыми, отчужденными, антисоциальными, бунтующими, социопатичными, психопатичными, но зато мы живы.

Это снова возвращает нас к врожденному человеческому стремлению. Поиск целостности никуда не девается и не подлежит обсуждению. Мы зависимы от жизни и будем делать все необходимое, чтобы чувствовать себя живыми. Как мы уже отмечали, в нашей культуре принято «покупать» живость — посредством товаров, которые символизируют любовь, секс или успех, от зубной пасты и марочного вина до машин и проституток. Наши репрессии смягчаются сексуальными или пищевыми оргиями, пробежкой, лазертагом и видеоиграми, жестокими видами спорта и фильмами, гулянками и воровством. Наша мертвенность временно преодолевается с помощью различных стимуляторов. Мы становимся зависимыми от всего, что возбуждает внутреннюю жизненную силу: работы, религии, людей, физических упражнений, даже самой любви — всего, что заглушает боль или стимулирует чувства. Это наш своеобразный способ поиска священного Грааля, современный, но ошибочный эквивалент крестовых походов и рыцарских поединков, свирепых монстров и опасных для жизни действий. Священный Грааль никогда не находят в путешествии, и новая покупка никогда не утоляет тоски. В конце концов мы должны снова вернуться домой, к себе. Вся наша тоска связана с отсутствующим «я», которое «где-то там». Однако, если нам повезет, мы встретим того, кто оживит нас, заставит нас почувствовать, что путешествие окончено. Мы влюбляемся в свое отсутствующее «я».

ВЛЮБЛЕННОСТЬ: НАЙТИ ПОТЕРЯННОЕ

Влюбляясь, мы снова чувствуем себя цельными, потому что видим в любимом человеке те качества, которые дремлют или отсутствуют в нас самих. Когда мы любим, наше внутреннее

стремление к целостности разрушает стену социальной тюрьмы, в которой мы живем. Спасенные от оцепенения, мы снова чувствуем себя живыми. Купаясь в сиянии своего все принимающего партнера, мы становимся остроумными там, где когда-то были скучными. Наше оцепеневшее тело открывается сексуальному удовольствию, наш монохромный мир переливается всеми цветами радуги.

Нам повезло быть спасенными от апатии и печали, гнева и отчуждения. Но это не удача — в этом безумии есть свой метод. Это еще один фрагмент головоломки имаго: точно так же, как партнеров влечет друг к другу симметрия травм развития, они притягиваются на основе взаимодополняющих адаптаций к процессу социализации. Природа снова прибегает к своим старым уловкам, облегчая поиск отношений, которые могут залечить раны. С хитрой мудростью она соединяет вас с несовместимым партнером, чтобы создать химию для роста.

Подумайте о парах, которые вы знаете, и обнаружите множество доказательств этого непризнанного сговора. Хладнокровный друг-математик Нейт встречался с большим количеством эмоциональных девушек. Еще одна пара постоянно конфликтует на почве секса. Женщина любит массаж и все, что возбуждает чувства, а мужчина стесняется проявлять привязанность, и, кажется, ему не нравятся прикосновения. Однажды мне по работе попался человек, который любит кататься на байдарках и лазать по горам. Он любит экшен и физические испытания, однако его невеста — домоседка, которая любит вязать и слушать музыку, и, похоже, у нее аллергия на природу.

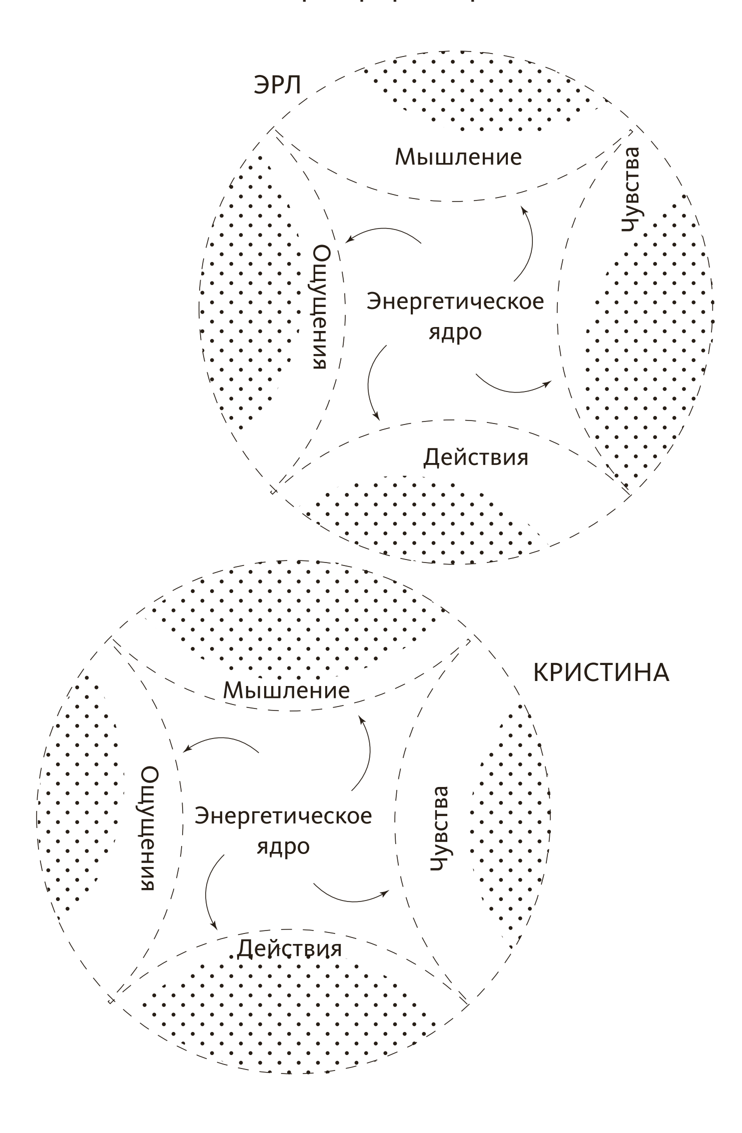
Скорее всего, люди, к которым вас тянет и которыми вы восхищаетесь, обладают качествами, недостающими вам или пренебрегаемыми в вашем доме. Если вы сблизитесь с такими людьми, вы почувствуете себя лучше, более целостным

благодаря общению с ними. Возможно, вы никогда не плачете в кино, но вам нравится ходить со своим другом, который постоянно плачет во время самых трогательных моментов. Возможно, вы любите смеяться и танцевать, но вас тянет к логичным и традиционным партнерам.

Я могу продемонстрировать вам проявление скрытого «я» в партнере на примере Эрла и Кристины, каждый из которых как будто создан специально для того, чтобы восполнить то, чего не хватает другому. В моем кабинете Эрл сидит прямо в своем кресле в костюме-тройке и полковом галстуке, волосы подстрижены, ногти отполированы, он выглядит идеальным воплощением делового руководителя. Кристина немного сутулится, скрестив колени, в повседневном летнем платье без рукавов, проводя пальцами по распущенным темным кудрям. Они познакомились на рождественской вечеринке друзей. Эрл вспоминает, как с первого взгляда влюбился в богемный облик Кристины, ее длинные растрепанные волосы и безудержный смех. Он пригласил ее на танец и почувствовал, что возносится в мир чувственного наслаждения. Кристина вспоминает, как была очарована интеллектом Эрла, его знанием философии и истории, его чувством командного духа. Она «могла бы слушать его часами».

Чего Эрл хотел от Кристины? Ее непринужденности в обращении со своим телом, открытой сексуальности, сумасшедшего смеха, чувства. И он получил все это. Но что Кристина нашла в Эрле? Неорганизованная и нерешительная, она была увлечена способностью Эрла «брать ответственность на себя», вести бизнес уверенно. И она не была разочарована. Если мы снова посмотрим на нашу диаграмму (рис. 10.1), то обнаружим, что Эрл и Кристина, найдя друг в друге то, чего не хватает им самим, создали единство с открытыми границами, которое позволяет им проявлять жизнерадостность во всех областях.

Рис. 10.1. Пример Эрла и Кристины



Так почему же они здесь, в моем офисе, даже до того, как поженятся? Похоже, они получили больше, чем рассчитывали. Эрл жалуется, что Кристина не думает ни о чем, кроме

секса, и ее «вспышки» энтузиазма по поводу каждой мелочи загоняют его в угол. Кристина говорит, что медленный, кропотливый подход Эрла к выполнению каждой задачи вызывает у нее желание кричать, она устала слышать, как его мнения излагаются как евангельская истина. «Каждый мужчина, которого я встречаю, — жаловалась Кристина, — оказывается занудой, компьютером без чувств». На что Эрл возразил: «И у тебя много сестер, которые только смакуют свои чувства и выдвигают требования. Кажется, я их выполнил».

То, что они когда-то обожали друг в друге, теперь становится источником их жалоб. И то, чего они хотят друг от друга, они меньше всего способны дать, пока не вырастут и не изменятся. Если они не поймут, что происходит на самом деле, они могут не дойти до алтаря.

ПРОБУЖДАЕМ СПЯЩЕГО ЗВЕРЯ

Что здесь происходит? Простая влюбленность в того, кто восполняет недостающее, не станет панацеей. Возвращая себе утраченные черты, мы пробуждаем спящего зверя: та часть, о которой нам говорили — и в которую мы подсознательно верим, — очень опасна. В своем партнере вы любите то, что похоронили в себе, чтобы выжить. То, что сначала привлекло вас и на мгновение освободило, в итоге пробудит то, что было запрещено, заставляя вас корчиться от дискомфорта. Сексуальность Кристины пробуждает подавленную сексуальность Эрла. Пытливый ум Эрла пробуждает дремлющий интеллект Кристины. Не забывайте также, что личность блокирует эти черты не произвольно, а с определенной целью и с конкретным предостерегающим посланием от общества через ваших родителей, которое вы

приняли близко к сердцу. Ваш старый мозг реагирует с опаской, говоря, что удовлетворять эти запретные потребности опасно и ваш партнер выталкивает вас из зоны комфорта. Вы набрасываетесь на своего партнера, чтобы не бороться с собственным спящим зверем.

Природа отношений такова, что наш дискомфорт усиливается по мере того, как растут ставки. Обязательства любого рода, будь то эксклюзивные отношения, совместный быт, помолвка или брак, повергают старый мозг в панику. Ведь преданность одному партнеру предъявляет требования к тем частям «я», которые были заблокированы. Страх встретиться лицом к лицу с потерянным «я», этим остатком нашего изначального, объясняет, почему многие пары распадаются, когда проблемы начинают всплывать на поверхность. Пока отношения остаются случайными, все идет хорошо.

Но интенсивность усиливает тревогу. Обычные объяснения распада пары — страх перед обязательствами, сексуальная несовместимость — часто оказываются масками для более глубокого, скрытого напряжения: страха отказаться от безопасности приемлемого, хотя и ограниченного, ложного «я». Этот ужас объясняет, почему у многих пар первая серьезная ссора происходит в течение сорока восьми часов после помолвки. Это также источник хандры во время медового месяца, когда внезапно скрытые фригидность, ригидность, истерия, догматизм и пассивность, которые так хорошо служили нам до сих пор, проявляются среди пальм и в номере для новобрачных.

Эллен и Джек сошлись во мнении, что в магазине, где они покупали обручальное кольцо, произошло нечто переломное. Эллен настаивала на обязательствах, но внезапно ощутила панику, прикрыв ее гневом, когда Джек сделал шутливое замечание о стоимости кольца. Внезапно она увидела в Джеке скупого, жесткого и эмоционально нечувствительного человека,

чем-то похожего на ее отца (раньше она этого не замечала). Джек, который был очарован легкостью Эллен, внезапно увидел в ней требовательную и придирчивую женщину, напоминающую его мать. Они завершили покупку и покинули магазин в полном молчании, пытаясь скрыть травму от своего нового осознания. Что случилось? Пелена спала с их глаз, их сговор служить недостающим «я» друг друга закончился, они были в шоке. Они осознали ту работу, которую им предстоит выполнять ради своей взаимной целостности.

ОВЛАДЕВАЕМ НЕДОСТАЮЩИМ «Я»

Понимание природы вашего недостающего «я» может предсказать не только партнера, которого привлечете, но и проблемы, с которыми можете столкнуться. Хотя мы выбираем партнеров, обладающих утраченными нами положительными чертами, есть в этих людях и отрицательные. Помните, что отрицаемое «я» — это на самом деле не часть изначальной природы, а интернализация нашей идентификации с чертами родителей, которые находятся в таком конфликте с нашим представлением о себе, что мы не можем им признаться. Отрицаемое «я» представляет собой несоответствие между тем, как мы должны думать о себе, и тем, какие мы на самом деле, — разрыв реальности, который психологи называют эгодистонией. Не в силах жить с плохим представлением о себе, мы проецируем свои недопустимые негативные черты на партнера.

Ужасная правда состоит в том, что самым невыносимым для вас в партнере становится хотя бы частичное признание вами в партнере того, что вы не можете признать в себе. Степень эмоциональной реакции на черту другого человека (положительную или отрицательную, не важно) — это

степень, в которой эта черта существует в вас. В приведенном выше случае Эллен столкнулась с отрицаемой ею скупостью в Джеке, а он — со своим скрытым гневом в Эллен. Когда шоры спали, это стало невыносимо. Можно уверенно сказать, что если вы терпеть не можете лень своего партнера, то, активно создавая видимость деятельности, прикрываете собственную бездеятельность. Если вы злитесь на мстительность партнера, то лишь маскируете собственный гнев, независимо от того, каким хорошим человеком хотите казаться.

Ваше отрицаемое «я» может проявиться в быту или даже во сне. Одному моему клиенту-священнику приснился политический деятель, которого он считал холодным, безжалостным и склонным к манипулированию. Столкнувшись с проективным толкованием снов, он решительно отверг мысль о том, что сам может быть таким. «В конце концов, я человек Божий, — возразил он, — думаю, у меня доброе сердце». На следующей неделе он рассказал мне о другом сне с участием еще одного политического деятеля, которого уважал еще меньше. Услышав это, я пошутил о том, что священнику стоило бы прислушаться к первому сну. Поскольку клиент этого не сделал, его бессознательное отправляло ему еще более яркое сообщение о той части себя, которую он отрицал.

Явно потрясенный сном и толкованием, он всерьез углубился в себя. Во время сеанса терапевтической группы он попросил участников сказать ему честно, видели ли они в нем подобные черты. Поскольку группа была обязана говорить правду, участники указали на несколько случаев, когда он пытался манипулировать группой — холодно и бесчувственно.

Признаем мы это или нет, но наши близкие — партнеры, коллеги и дети — знают о качествах, отрицаемых нами. Это «зеркала», в которых мы можем разглядеть скрытые аспекты

себя. В главе 13 мы увидим, как проекция наших отрицаемых черт на партнера становится ядром борьбы за власть в наших отношениях, подготавливая почву для воспроизведения нашего детского поведения с родителями.

ВСТРЕЧА С ПРАВДОЙ

Искренние близкие отношения заставляют нас признавать то, что мы отрицаем в себе, поскольку становится невозможно маскировать нежелательные черты, которые мы скрываем на публике. Нравится нам это или нет, но эти качества — часть недостающего «я», и, чтобы быть цельными, нужно овладеть ими и интегрировать их. Наше целостное «я» — также и наша тень. У меня, например, когда-то не хватало терпимости к тем, кто был в депрессии и печален. Но я продолжал впускать в свою жизнь грустных, меланхоличных людей. Во время одного из сеансов терапии, когда я говорил о своей жизни в целом, терапевт шокировал меня, спросив, как долго я сам уже нахожусь в депрессии. После нескольких недель отрицания (я даже подумывал сменить терапевта после такого диагноза) я решил изучить его теорию, чтобы доказать, как он ошибается.

Рассказывая о своем детстве, я понял, что не оплакал кончину матери, когда был молод. Депрессия и грусть других людей пробудили во мне не пережитые чувства, слишком болезненные, чтобы я мог их осознать. Но я постоянно приводил в свою жизнь людей, депрессия которых становилась зеркалом моей собственной, так что мне и не нужно было признаваться себе. После я бы просто убрал этих людей из своей жизни, чтобы уничтожить отражение.

В ходе изучения моих детских воспоминаний депрессия проявилась как огромная печаль. Я позволил себе оплакать смерть матери через двадцать семь лет, скрытая депрессия

прошла, и я почувствовал себя более живым, чем когда-либо. Чувствующая сторона меня восстановилась.

СОБИРАЕМ СЕБЯ ВОЕДИНО

Конфликты между вами и вашим партнером — экстернализация конфликтов внутри вас. Все, что вы идеализируете или презираете в партнере, скорее всего, в какой-то мере относится и к вам. В той или иной степени ваш партнер воплощает негативные черты, которые вы не любите в себе, и положительные черты потерянного «я», без которых вы не можете жить. Другими словами, на самом деле происходит предательство самого себя — проецируя собственные похороненные качества на другого, а затем обращаясь с ними соответственно, вы отрицаете себя. Вот что происходит, когда мы преклоняемся перед кинозвездами: мы идеализируем их за те качества, которые в себе подавляли, по существу отрекаясь от себя в процессе и оставаясь частичными «я», живущими за счет других. Когда мы восхищаемся матерью Терезой или завидуем судьбе любимого спортсмена, мы активируем ту часть нас, которой нам не хватает, которую нам не позволяли проявлять в детстве.

Как выйти из этого тупика? Как вернуть утраченные части, хорошие и плохие, и снова собрать себя воедино? Мы возвращаемся к тому же ответу: через долгую, требовательную проработку осознанных отношений с партнером имаго. То, что кажется подвохом природы, на самом деле благотворно: в процессе заживления есть прекрасная симметрия, как и в самих травмах.

Говорят, что расставаться тяжело, но это неправда. Уходить до того, как дела пойдут плохо, легко. Можно найти другую лодку мечты — пока корабль снова не начнет тонуть. А вот просыпаться трудно.

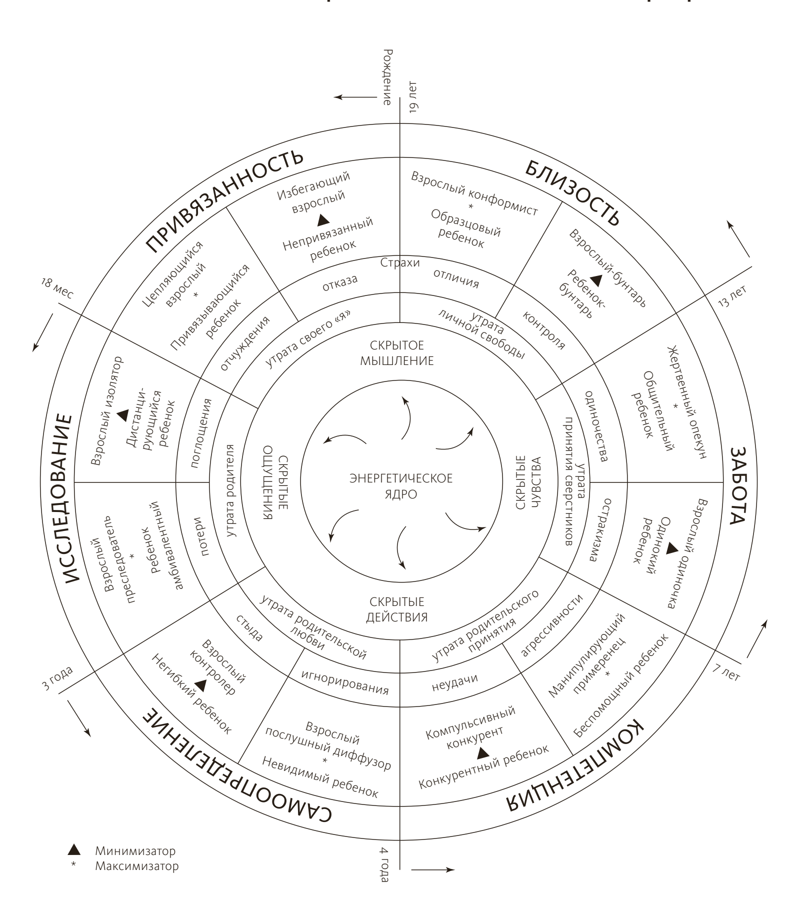
БОЛЬШАЯ КАРТИНА

Мы потратили много времени на изучение сложных вопросов нашего воспитания и социализации. Понимание того, как работает процесс нездорового воспитания, может сбивать с толку. Прежде чем мы перейдем к серии упражнений, которые помогут вам определить свое социализированное «я», взгляните на рис. 10.2, на котором сведен воедино взаимодействующий цикл дефицита заботы и социализации от рождения до примерно 19 лет. Он наглядно иллюстрирует прогрессию потерь и вытеснений, которые приводят к страхам и приспособлениям, возникающим на каждом этапе.

Упражнение 10.1
ВАШЕ СКРЫТОЕ «Я»

Для выполнения этого упражнения выделите себя непрерывный час отдыха. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов. Подумайте о тех чертах и аспектах себя, которые вы скрываете от других, изображениях, которые не соответствуют вашему публичному имиджу или которые смутили бы вас, узнай о них посторонние люди. Некоторые из этих черт могут быть для вас приемлемыми, но вы чувствуете, что другие будут критиковать или отвергать их. Спросите себя: «Что бы подумали люди, если бы узнали…» Вот несколько примеров: «…что я плачу в кино». «у меня много журналов с жесткой порнографией», «я пишу стихи о любви», «я влюблен в кассиршу банка», «я изменила своему парню», «я много мастурбирую», «я скуп на подарки», «я возвращаю одежду, которую носил, в магазин», «я часто ем ужин прямо из консервной банки».

Рис. 10.2. Последствия дефицита заботы и социальная репрессия



Теперь задайте себе тот же вопрос, особенно в отношении противоположного пола. Что бы они подумали или сделали, если бы знали, например, что «у меня мистический опыт», «я верю в НЛО», «я сплю голым», «ворую в супермаркете», «мне снятся сны о том, что я знаменит», «иногда я неделями не меняю простыни»? По мере появления этих мыслей быстро записывайте их в том порядке, в котором они появляются.

На чистом листе нарисуйте диаграмму, подобную той, что представлена на ниже. Запишите каждую из своих скрытых черт «я» в соответствующий сектор круга и добавляйте все, что придет вам на ум, пока вы выполняете это упражнение. Любые предметы, которые не попадают ни в одну из категорий, должны быть внесены во внутренний круг.

Рис. 10.3



Теперь у вас есть картина своего скрытого «я». Чтобы держать эти черты в тайне, вам нужны энергия и бдительность, истощающие вашу жизненную силу. Какие-то из этих черт — аспекты вашего подлинного внутреннего «я», которые необходимо интегрировать в вашу я-концепцию и, возможно, в ваши межличностные отношения. Возможно, вам придется активно преодолевать свой страх перед тем, что другие узнают, как вы пишете стихи или плачете в кино, или вам придется искать среду, в которой такие вещи приемлемы. Другие части могут быть компенсацией тех аспектов вашей личности, которые вам приходилось подавлять. Например, порнография может заменить одиночество или сексуальную депривацию. В таком случае необходимо выявить и удовлетворить настоящие потребности, опять же ради вашей целостности.

Вы можете обнаружить в своих будущих отношениях, что вы способны разделить эти скрытые черты с партнером и что он/она может помочь вам справиться с ними надлежащим образом.

Упражнение 10.2
ВАШЕ ПОТЕРЯННОЕ «Я»

Чтобы получить результаты этого упражнения, мы должны использовать косвенный метод, поскольку информация находится не в вашем сознании. Для этого упражнения вам опять придется найти час уединения и расслабления. Возможно, стоит выполнить его не один раз, чтобы получить всю необходимую информацию.

1. Находясь в расслабленном состоянии, позвольте себе оживить детские воспоминания о вашем теле, мыслях, чувствах и поведении, а также о вашем «я», когда родители говорили вам «не надо», «не следует» или «прекрати». Например, они могли сказать: «Не трогай себя там», или «Перестань бегать», или «Не пой за столом», или «Большие мальчики не плачут», или «Не думай об этом», или «В нашей семье так не делают» или «Ты плохой(-ая)». Или же вы улавливали скрытые посылы вроде «Ты доставляешь беспокойство», или «Тебе здесь не место», или «Ты умен для своего же блага», или «Ты никому не нравишься, когда тебе грустно», или «Тебя не должно тут быть». Другие сообщения могли исходить от группы сверстников, подростковой банды, друзей, учителей и других важных взрослых, даже из телепередач и фильмов. Запишите все, что придет в голову.

2. Затем вспомните те посылы, которые вы слышали прямо или косвенно от предыдущих или нынешних ин-

тимных партнеров. Эти сообщения могут быть двух видов. Общий смысл некоторых из них — «стоп» или «не надо», вроде того, что вы слышали дома. Например: «Никогда не приставай ко мне, когда я читаю», или «Ты не должен так себя вести перед соседями», или «Перестань хихикать, как ребенок».

Но самые явные послания, которые мы получаем от близких людей, — такие, в которых говорится, чего бы от нас хотели, в чем должна заключаться ваша «изюминка» или как вам стоит выражать какой-то аспект себя, который вы считаете «не вами». Например, партнер мог вам сказать: «Мне бы хотелось, чтобы ты надела что-то более сексуальное в кровать», или «Почему бы тебе не подумать, прежде чем открыть рот?», или «Мне бы очень хотелось, чтобы ты прочитала несколько интересных мне книг», или «Ты никогда не ходишь танцевать». Выпишите все, что придет в голову. Такие сообщения — ключи к утраченным функциям «я». Это косвенные просьбы выразить то, что вы подавляли и чего вам не хватает.

3. Нарисуйте еще один круг, идентичный тому, что был в предыдущем упражнении, но во внутреннем круге укажите потерянное «я». Поместите каждое из сообщений в одну из четырех категорий. Те, которые относятся к вашей основной энергии, например сообщения из разряда «ты не должен(-на) существовать», расположите в центральном круге. Когда вы записываете их, вам на ум могут прийти другие сообщения о конкретных аспектах вашей личности. Обязательно включите их.

Теперь у вас есть представление о вашем потерянном «я». Категории, содержащие несколько сообщений, предполагают, что вам не нужно было подавлять эту функцию. Категории, к которым относится большинство сообщений, определяют отсутствующие части вашего подлинного

«я». В своем стремлении к целостности вы будете тяготеть к партнерам, не подавлявшим функции, которые вас просили подавить. Однако позже в отношениях вы будете склонны критиковать те «живые» части вашего партнера, которые «мертвы» в вас. Вам нужно будет развить подавленные функции, чтобы стать цельной, отдельной личностью, не требовать от вашего партнера «нести» ваши недостающие части. Ваш партнер, без сомнения, будет подталкивать вас к развитию этих недостающих частей, критикуя вас за то, что у вас их нет. Я уверен, что вы уже слышали какие-то жалобы.

Упражнение 10.3
ВАШЕ ОТВЕРГНУТОЕ «Я»

Теперь пора взглянуть на ту часть себя, которую вам трудно принять: свое отвергнутое «я».

1. На чистом листе нарисуйте большой круг и разделите его пополам по горизонтали. Отметьте верхнюю часть круга знаком «+», а нижнюю — знаком «–». Используя прилагательные, перечислите свои положительные черты в верхней части круга, а отрицательные — в нижней. Работайте вдумчиво и тщательно.

2. Нарисуйте подобные круговые диаграммы еще пять или шесть раз на дополнительных листах. Попросите по крайней мере пять человек, которых вы знаете, включая минимум двух, с которыми у вас были интимные отношения (например, бывшего любовника или партнера), описать вас, используя тот же метод, что и выше.

3. Когда вы соберете все ответы, подчеркните каждое описание, положительное или отрицательное, которое идентично или похоже на прилагательное, которое вы

использовали для описания себя. Обведите кружком положительные и отрицательные моменты, которых не было в вашем списке.

4. Нарисуйте еще один подобный круг, но разделите его на четыре части. Положительные прилагательные, которые вы подчеркнули и которые упоминались более одного раза, выпишите в верхнюю левую четверть и укажите рядом с каждым количество упоминаний. Перенесите подчеркнутые негативные черты, которые упоминались более одного раза, в нижнюю левую четверть круга. Продублируйте положительные прилагательные, которые упоминались более одного раза, в верхнем правом секторе круга таким же образом, а отрицательные обведенные прилагательные, которые повторялись, — в нижнем правом.

5. Напишите «Черты, известные мне и другим» на левой стороне круга, а на правой — «Черты, неизвестные мне, но известные другим». Прилагательные в правой половине круга описывают ваше отрицаемое «я». Люди, которые хорошо вас знают, видят в вас положительные качества, но вы сами можете испытывать смущение или страх от того, что обладаете ими. Например, вы можете преуменьшить свой острый ум, если ваши родители считали, что «женщин должно быть видно, а не слышно», или если вы подсознательно верите, что «мужчины редко заигрывают с девушками, которые носят очки». Либо вы можете преуменьшать артистическую натуру, которую ваши друзья-подростки считали слабой. Однако самая неприятная часть вашего отрицаемого «я» — негативные качества, которые вы не признаете, но которые, скорее всего, будете проецировать на других. Возможно, вы сталкивались с этими аспектами себя во время стресса или кризиса и думали: «Это на меня не похоже». Например,

вы внезапно взорвались гневом, а затем подумали: «Не знаю, что на меня нашло».

Теперь у вас есть довольно полная картина вашего отсутствующего «я». В главе 11 вы более внимательно изучите свое контрсексуальное «я», а в главе 15 найдете упражнения, которые помогут вам интегрировать все отвергнутые аспекты. Ваши ускользающие черты должны быть приобретены и интегрированы, а некоторые аспекты над изменить, чтобы вернуть себе целостность. В отношениях с близким другом любые неинтегрированные части «я» будут иметь тенденцию проецироваться на партнера и могут привести к деструктивному конфликту. Вы достигнете более конструктивных отношений с этим знанием, доступным вашему сознанию, и оно не станет источником конфликта между вами и вашим партнером. Кроме того, ваш будущий партнер может помочь вам измениться, чтобы стать целостными.

ГЛАВА 11

Гендер и сексуальность. Занимайтесь любовью, не войной

Почему женщина не может быть
больше похожа на мужчину?

Профессор Хиггинс, «Пигмалион»

Одна из самых неприятных составляющих конфликтов в отношениях настолько очевидна, что ее часто упускают из виду: ваш партнер — *представитель противоположного пола*. Вы скажете, мол, не нужно было покупать эту книгу, чтобы понять это. Но биологические и культурно обусловленные различия между мужчинами и женщинами становятся основным источником конфликтов для большинства пар, особенно потому, что эти различия — изменчивые или нет — часто игнорируются, когда партнеры пытаются разрешить конфликтные ситуации. Ваша задача, когда вы не в отношениях, — понять эти различия, а потом преодолеть их.

С детства приучая детей к роли мужчины или женщины, мы в итоге получаем битву полов. Отношения между ними действительно стали настолько поляризованными, в них настолько доминируют гнев и недоверие, что они часто напоминают войну. Как и в большинстве войн, никто

по-настоящему не выигрывает. Все мужчины и женщины, вовлеченные в этот конфликт, теряют целостность, которой можно достичь, только интегрировав мужскую и женскую энергии. В частности, будучи не в отношениях, вы лишаетесь свободы быть собой в брачной игре: общество диктует вам, как правильно быть мужчиной или женщиной, если вы надеетесь привлечь внимание противоположного пола. А это значит, что с самого начала ваши отношения начинаются неправильно.

Можно ли найти выход из этой войны, учитывая давнюю историю непонимания между полами? Мужчины и женщины буквально не понимают друг друга. Неверные интерпретации и недопонимание часто стоят за путаницей, осуждением и обидой, которыми можно охарактеризовать многие отношения между представителями разных полов сегодня. Следовательно, для решения проблемы необходимо сначала осознать, насколько мужчины и женщины различаются биологически и психологически, а затем увидеть, как эти различия усиливаются и искажаются в культурном плане. Только осознавая наше гендерное наследие, мы можем понять, как возникают конфликты, и научиться решать их с принятием и сочувствием, а не обвиняя друг друга. Только понимая и ценя энергию и чувствительность противоположного пола, мы можем открыться своим противоположным сексуальным энергиям, аспектам потерянного и отвергнутого «я», которыми пожертвовали ради социализации. Только тогда мы сможем быть гармоничными и цельными.

Отмечу: «мужественность» и «женственность» не относятся к гендеру, они описывают конкретные черты и энергию. Биологически все эмбрионы начинают развитие как женские и остаются таковыми примерно до шестой недели развития, когда наличие Y-хромосомы в генетическом коде инициирует развитие маскулинности у тех эмбрионов,

которым суждено стать мужскими. Таким образом, у мужчин транссексуальные изменения происходят в раннем возрасте! (Биологическая реальность также противоречит библейскому изречению о том, что женщина была создана из ребра мужчины, которое объясняет подчиненное положение женщин.) Сущность человеческого существа — полярность мужского и женского: изначальное единство «я» — биофизиологическое. Начиная разрушать барьеры между своей мужской и женской энергией, люди возвращаются к тому, с чего начали: к целостности и радости, о которой мы говорили в начале книги.

После шестой недели эмбрионы мужчины и женщины развиваются по-разному. Но именно в процессе социализации происходит подавление противоположной сексуальной энергии — того, что Карл Юнг называет «анимусом» у женщин и «анимой» у мужчин. И именно эта культурно неприемлемая энергия отделяется, чтобы стать частью потерянных и отвергнутых «я». Таким образом, наш конфликт с противоположным полом — это также конфликт с нашей отрицаемой мужской и женской стороной.

По иронии судьбы, нас привлекают противоположные сексуальные энергии наших партнеров, потому что в нас самих они не развиты, но сама их «чуждость» порождает тревогу, подозрение и конфликт. До тех пор пока мы продолжаем отрицать и подавлять свою противоположную сексуальную энергию, мы будем и дальше искать цельность через другого человека, который воплощает то, что мы сами порицаем. Юнг называет это «проецированием противоположности». Женщины проецируют анимус, свою отрицаемую мужскую энергию, на мужчин в своей жизни. Мужчины — отрицаемую женскую чувствительность, или аниму. Мы ожидаем, что наши партнеры противоположного пола исцелят пустоту, созданную подавлением своей

противоположной сексуальной энергии, рассчитывая на то, что они восполнят отколовшуюся часть нас самих и возьмут на себя ответственность за то, чего нам не хватает.

К сожалению, наши ожидания очень высоки. Партнеры неизбежно разочаруют нас, ведь мы — это они. Если хотите вернуть свою изначальную целостность, вы должны пробудить и интегрировать заржавевшую энергию противоположного пола. Нужно обращаться к партнерам не за тем, чтобы они восполняли недостающие «я», а за тем, чтобы помогли оживить воспоминания, заново познакомить вас с похороненными чертами, от которых вы отказались. Когда мужчины распознают и развивают в себе отколовшиеся женские черты, а женщины позволяют проявиться своей мужской стороне, им больше не нужно получать от партнеров то, чего не хватает, и они больше не видят друг в друге врагов. Конфликты с противоположным полом разрешаются в той степени, в какой партнеры могут интегрировать в себя свои дремлющие полярные черты.

«ТЫ ТОЛЬКО И ДЕЛАЕШЬ, ЧТО НОЕШЬ»

Список претензий мужчин к женщинам и женщин к мужчинам кажется бесконечным. Они служат основой для бесчисленных книг и статей, телевизионных ситкомов, социологических исследований и сеансов терапии. «Что не так с противоположным полом» — суть общения в раздевалке и салоне красоты.

Женщины обвиняют мужчин в ряде предполагаемых недостатков: они не слушают, не общаются, не выражают своих чувств, не делают того, что в их силах. Они снисходительны, властны, их волнует исключительно внешность женщины.

Более того, они сексуально требовательны, неряшливы, ненадежны и бесчувственны.

Неудивительно, что многие из самых распространенных претензий мужчин к женщинам — оборотная сторона женских жалоб на мужчин: слишком эмоциональны, чересчур много говорят, сексуально невосприимчивы, слишком требовательны, слишком чувствительны и чрезмерно озабочены своей внешностью[1].

Большинство из вас, вероятно, слышали подобные замечания. Как психотерапевт, я сталкивался с ними бесчисленное количество раз, с нарастающим гневом и обвинениями по мере того, как время идет, а «ничего не меняется». Суть, по-видимому, такова: почему мужчина не может быть больше похож на женщину? Или женщина на мужчину? И в этих вопросах подразумевается ценностное суждение: женщины «лучше» мужчин, или мужчины «превосходят» женщин. Линии фронта очерчены.

Воспринимаемое неравенство в ценностях, приписываемых мужчинам и женщинам в нашей культуре, усугубляет поляризацию. В патриархальном обществе, каким оно было на протяжении большей части новейшей истории, мужская энергия больше ценится и доминирует. При этом происходит девальвация женской энергии. Подчинение женщин привело к ограниченному и искаженному взгляду на все человечество. Наша культура ставит разум выше интуиции, конкуренцию выше сотрудничества, рабочее место выше быта и так далее. Поскольку в основном мужчины изучали и определяли человеческое развитие и поведение, мужская биология и психология до недавнего времени считались нормой, по которой измерялось человеческое развитие и поведение. Женщины часто считались недостаточными по умолчанию, их развитие — ненормальным, а поведение — девиантным, если судить по этим стандартам. Таким образом, стоицизм — это

хорошо, а проявление эмоций — плохо. Автономия — сильная черта, зависимость — слабая. Прагматизм превосходит интуицию. Недавняя феминистская наука справедливо развенчала эти «прописные истины», не подчеркивая одинаковость полов, а выявляя те различия между мужчинами и женщинами, что делают «мужскую норму» неприменимой к женщинам, и бросая вызов мировоззрению, по которому судят о женщинах.

ГРОХОЧУЩАЯ ПСИХИКА: ЗАРОЖДАЮЩАЯСЯ ЖЕНСТВЕННОСТЬ

Человеческая психика — не важно, мужская или женская — не статична: она развивается. И то, что мы сейчас наблюдаем, — это появление женского начала. Оно происходит параллельно — и в продолжение — эволюции нашего общества от монархии к демократии и параллельного появления индивида из коллектива, о котором говорилось в главе 2. Индивидуальная свобода, относительно недавнее понятие в нашей психоисторической эволюции, на деле сводилась к освобождению только мужского начала. История сотворения женщины из ребра мужчины отражает патриархальное общество, в котором она появилась. Это скорее социальная, а не биологическая реальность. Но женское начало осталось «встроенным» в мужское и только сейчас проявляется в собственном, отдельном, но равном праве.

Это появление женского начала вызвало серьезную тревогу и дискомфорт, особенно со стороны мужчин. Недовольство женщин подобным статус-кво выразилось в движении, которое повысило уровень гнева и недоверия (а также уровень децибелов во время споров) и бросает вызов и без того шаткому фундаменту, на котором традиционно строились

отношения между мужчинами и женщинами. Мужчины дезориентированы, они чувствуют, что их обвиняют в проблемах женщин и их власть под угрозой. Неудивительно, что они сопротивляются. Когда борьба за власть заходит в тупик, когда пропасть между мужчинами и женщинами уже кажется непреодолимой, мужчины и женщины отступают в свои уголки.

У обоих полов есть история поиска поддержки в группах людей своих полов: например, женщины собираются на кухне, а мужчины — в пабе после работы. Но сейчас группы более поляризованы, политизированы, более изолированы. Неудивительно, что зарождающееся сейчас мужское движение, примером которого можно назвать поэта и руководителя семинара Роберта Блая, сосредоточено на том, чтобы помочь мужчинам войти в контакт с «воином» или «диким человеком», с их «глубокой мужественностью»[2].

Тем временем женщины собираются, чтобы отдать дань «богине», выполняя ритуалы, которые возвышают женское начало и чувствительность. Теперь у нас есть женское превосходство, в котором некогда почитавшиеся мужские черты — сила, агрессия, линейное мышление — порочны, а женское воспитание, инклюзивное мышление и миролюбие, наоборот, почитаются. Согласно этому новому мышлению, «если бы женщины правили миром, больше не было бы войн». Недавно я слышал, как женщина-политик сказала, что женщины по своей природе «кооперативные» и «инклюзивные», а мужчины — соревновательные и исключающие. Это антагонистическая, надуманная логика, с которой пора бы завязывать. Никакое сближение невозможно, когда одна фракция «хорошая», а другая «плохая». В наши дни роли гендеров меняются местами, сохраняя полярность, а нам необходим синтез. И хотя воспитание мужчин

и женщин отражает доминирование одного над другим, все черты характера присутствуют у обоих полов. Оба способны к сотрудничеству и соперничеству, если культура не окажется промежуточной переменной.

Хотя «сестринство» и «братство» могут обеспечить поддержку, позитивное и здоровое воспитание — и я сочувствую тем, кому приходится искать помощи в гендерных войнах, — меня беспокоит то, что однополые сообщества могут способствовать усилению гендерной поляризации. Мне кажется, у нас все наоборот. Возможно, пришло время женщинам воспевать мужское в себе, а мужчинам — гордиться своей «женственностью»!

И мужчинам, и женщинам необходимо примерить на себя обе роли в будущем. Появление отдельных мужских и женских движений аналогично тому, как партнеры обращаются к индивидуальной терапии, а не к семейным консультациям. И то и другое может эволюционировать, но рост происходит раздельно и часто приводит к еще большему отчуждению. Если мужчины и женщины продолжат в том же духе, поляризация усилится. Нам необходим диалог, чтобы мужчины и женщины могли «узнать» не только друг друга, но и рецессивные стороны себя.

Крайне важно учитывать и эволюцию психики, которая в наше время предполагает появление женского начала, не только по социальным и политическим причинам, но и потому, что этот процесс в итоге способствует целостности всех человеческих существ, мужчин и женщин. Сопротивляясь неизбежному прогрессу, мы подавляем себя.

Гендерный вопрос — вдобавок этический. Неравенство неэтично, и у нас есть врожденное стремление к равенству, параллельное стремлению к индивидуальной свободе. Демократичное правительство — проявление нынешнего состояния нашей эволюции в направлении равенства.

Поскольку неравенство несовместимо с индивидуальной свободой, стремление к равенству женского пола — естественное явление. Это самовыражение человеческого духа, следующий шаг в процессе, с помощью которого человеческая психика эволюционирует на более высокий уровень развития — к партнерству равных. Мы все участники этого психоисторического процесса, в котором движемся к интеграции мужского и женского, как в обществе, так и индивидуально. Хотя сейчас мы в трудной переходной фазе, это процесс, из которого мы и наши отношения можем извлечь огромную пользу.

ДА ЗДРАВСТВУЮТ РАЗЛИЧИЯ

Итак, почему женщина не может быть больше похожа на мужчину? Потому что мужчины и женщины в некоторых существенных и фундаментальных отношениях отличаются друг от друга. Гендерные различия, будь то функция биологии, или культуры, или какая-то комбинация того и другого, реальны и во всех смыслах неизменны. Мы обсудим позже, могут ли они меняться со временем и в ответ на изменения в окружающей среде или культуре либо благодаря непосредственным усилиям. Пока достаточно сказать, что большинство истинных гендерных различий, в отличие от ролей и стереотипов, сохранится без существенных изменений на протяжении всей жизни отношений. Поэтому их нельзя игнорировать. Выявляя гендерные различия и признавая их значимость, мы можем работать с ними, а не против них, и развивать то, чего не хватает в нас самих, независимо от гендерного «назначения».

Указывать на гендерные различия — не самое популярное занятие в борьбе за равенство. Я чувствую себя по-дурацки,

словно врываюсь туда, куда боятся ступить мудрецы, добавляя свой голос к тем, кто обсуждает разницу между мужчинами и женщинами, а также ее причины и следствия. Однако уже все очевиднее — биологам, социологам, изучающим различия полов, консультирующим их терапевтам, мужчинам и женщинам, пытающимся поддерживать любовные отношения, — что мужчины и женщины по сути различаются не только репродуктивными органами. Дебаты сосредоточены на уровне различий и их источнике — старом споре «природа или воспитание».

ФИЗИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ

Перечислю некоторые из поддающихся количественной оценке различий между мужчинами и женщинами, понимая, что это чрезмерное упрощение — лишь основа нашего обсуждения. Некоторые различия, по-видимому, связаны с простой физиологией: мужчины в среднем на 10% выше женщин, имеют более высокий процент мускулатуры, а также больше волос на теле (они еще и грубее). У женщин более гибкие суставы, значительно более высокий процент (и другое распределение) жировой ткани и более высокая продолжительность жизни (хотя 60% этого разрыва — результат повышенных социальных рисков для мужчин)[3]. Многие из этих чисто физических различий — в частности, физическая сила мужчин и способность женщин к деторождению — оказывали гораздо более значительное влияние на половые роли и разделение труда до индустриализации и контроля рождаемости, чем сейчас. Но другие различия, по-видимому, существенно влияют на то, как мужчины и женщины воспринимают окружающий мир, взаимодействуют с ним и функционируют в нем.

РАЗЛИЧИЯ В РАЗВИТИИ

Различия в развитии детей мужского и женского пола проявляются в раннем младенчестве, а также на каждом последующем этапе. Девочки начинают сидеть, ползать, ходить и разговаривать в среднем раньше мальчиков. Есть свидетельства того, что они даже более «чувствительны» к прикосновениям, запахам, звукам. Девочки раньше демонстрируют вербальные навыки, которые продолжают развиваться в подростковом возрасте, а мальчики демонстрируют раннее превосходство в зрительных и пространственных способностях и к моменту полового созревания обгоняют девочек в математических навыках. Культура зачастую подчеркивает либо преуменьшает эти различия — своими ожиданиями, поддержкой или наставлениями, — однако слишком много исследований подтвердили эту разницу, и мы не можем ее игнорировать. Например, дополнительные занятия по чтению, видимо, становятся следствием того, что мальчики учатся читать медленнее. Однако таких же занятий по математике не существует, вероятно, потому что образование не считается жизненно важным для девочек[4].

ГОРМОНЫ И МОЗГ

Еще одно важное различие между мужчинами и женщинами заключается в гормонах. У женщин преобладает эстроген, у мужчин — тестостерон. При этом эстроген, например, защищает артерии, а тестостерон укрепляет мышцы. Мужской и женский мозг развиваются по-разному*, и различия все

* Исследования последних лет показывают, что различия в строении мозга больше зависят от среды развития человека и рода его занятий, чем от пола. *Прим. науч. ред.*

чаще связываются с разницей в восприятии и поведении. Функция мозга у мужчин в большей степени локализована в левом полушарии, что объясняет логичность их мышления и рассуждений, а также рациональность. У женщин же мозолистое тело намного плотнее, как и нервы, соединяющие левую и правую половины мозга, поэтому их навыки распределены более равномерно и они лучше способны интегрировать мышление левого и правого полушарий[5]. Поскольку функции правого полушария включают абстрактное мышление и коммуникативные навыки, открытый канал между левой и правой частями женского мозга, вероятно, объясняет их повышенную способность к общению; они лучше выражают собственные чувства и интуитивно понимают чувства других.

Все эти биологические различия в сочетании с культурным подкреплением и стереотипизацией приводят к различным способам восприятия мира и подходам к нему[6]. И именно эти различия — а не в силе, репродуктивной функции и подобном — играют наиболее значительную роль в отношениях между полами, даже среди детей. Исследования показывают, что девочек с раннего возраста больше привлекают люди, чем предметы (для мальчиков верно обратное), и что у девочек развита способность считывать невербальные сигналы других людей. Мальчики, вероятно из-за более высокого уровня тестостерона, физически агрессивнее и целеустремленнее[7].

Достаточно понаблюдать за играющими детьми, чтобы увидеть различия: мальчики, как правило, соревнуются между собой в больших, иерархически структурированных группах, в их играх есть победители и проигравшие. Девочки обычно играют сообща, в небольших группах, и в их играх чаще всего не так важен результат. Даже речевые обороты заметно разнятся. Исследователи, изучающие игры дошкольников, заметили, что маленькие мальчики чаще говорят командами

(«сделай это» и «сделай то»), маленькие девочки — предложениями («давай сделаем это» и «почему бы нам не сделать это?»)[8].

Эти заметные различия во взаимодействии и коммуникации отражают разный подход мужчин и женщин к окружающему миру. Мужчины подходят к этому, как выразилась лингвист Дебора Таннер, «как к индивиду в иерархическом социальном порядке, в котором он либо выше, либо ниже». «В их мире беседы — это переговоры, на которых люди пытаются добиться превосходства или сохранить его, а также защитить себя от попыток других унизить их и помыкать ими. Итак, жизнь — это соревнование, борьба за сохранение независимости и избежание неудач». Женщины же относятся к миру «как к личности, находящейся в сети связей». «В этом мире беседы — это переговоры о близости, в ходе которых люди пытаются искать и давать подтверждение и поддержку, а также достигать консенсуса. Они пытаются защитить себя от попыток других оттолкнуть их. Таким образом, жизнь — это сообщество, борьба за сохранение близости и избежание изоляции»[9].

Эти различия в восприятии и подходе ежедневно вторгаются в отношения между мужчинами и женщинами, в частности в сфере общения. По моему опыту, большинство мужчин общаются, чтобы дать или получить информацию либо решить проблемы. Для женщин разговор чаще всего становится средством взаимодействия и выражения своих чувств.

В качестве примера приведу типичную условную пару. Назовем их Джордж и Андреа. Джордж приходит домой с работы, и Андреа делится с ним подробностями своего дня: стиральная машина сломалась, прачечную затопило, у Джорджа-младшего температура. Джордж в ответ начинает действовать: «Я вызову сантехника» и «Почему ты

не вызвала врача?» Андреа объясняет, что сантехник уже починил стиральную машину и она уже поговорила с доктором о Джордже-младшем. Но ей все равно обидно, ведь на самом деле ей нужны его сочувствие, забота и поддержка. Для нее важно выплеснуть свое разочарование и сообщить Джорджу, как прошел ее день. Джордж раздражен, не может понять, зачем она беспокоила его этими проблемами, если уже решила их; с его точки зрения, она болтает ни о чем.

Затем Джордж, как обычно, садится читать газету. Андреа, чувствуя себя изолированной, продолжает пытаться вовлечь его в разговор. Она хочет соединиться с ним, почувствовать, что они проходят через все это вместе. Джордж не видит смысла в разговоре ради разговора. Он расстраивается из-за того, что воспринимает как ненужные «помехи»; она же — из-за того, что воспринимает как недостаток близости. Этот конфликт демонстрирует то, что Джо Таненбаум в книге «Реальности мужчин и женщин»[10] называет «эксклюзивной» ориентацией мужчин (они способны сосредоточиться только на чем-то одном за раз), а у женщин «инклюзивная» ориентация (и для них абсолютно нормально читать газету, отвечая при этом на вопросы или комментарии коллег либо партнеров).

ВИНОВАТА ЛИ КУЛЬТУРА?

В какой степени гендерные различия определяются генами (природой) и в какой созданы культурой, которая воспитывает мужчин и женщин и помогает им социализироваться? Наблюдение за маленькими детьми — чудесный способ проникнуть в таинственные истоки гендерно-специфического поведения. Вы когда-нибудь замечали кокетство, опущенные глаза, любовь к переодеванию, которые проявляют девочки?

Громкий голос, руки в карманах, решимость у мальчиков? Причем независимо от их домашней обстановки? Вы когда-нибудь были свидетелем девчачьего чаепития, сопровождаемом взрослым языком тела, манерами и «взрослым» разговором? Биология явно закладывает фундамент, но ее влияние неразрывно связано с нашей культурой.

Человеческий мозг эволюционировал в обществе охотников/собирателей, в котором мужчины и женщины выполняли роли, требующие совершенно разных навыков. Собирая и готовя пищу, выделывая шкуры и мастеря одежду, воспитывая и обучая детей, женщины регулярно использовали функции левого и правого полушарий мозга, выполняя несколько задач одновременно, приспосабливаясь к потребностям других и облегчая их. Мужчины охотились в более замкнутом, объективном, целеустремленном мире, где требовались сила, агрессия, стратегия и невербальные навыки.

Промышленная революция — когда отцы семейства впервые ушли работать на фабрики, а матери остались дома, — во многом определила гендерные роли. Послание, которое получили дети, заключалось не только в том, что мать (женщина) несет почти полную ответственность за их воспитание, но и в том, что отцу (мужчине) необходимо отделиться от семьи, чтобы выполнять свои обязанности.

Вполне возможно, что, если бы мужчины всегда разделяли организацию общества и обязанности по воспитанию детей (последнее традиционно было обязанностью женщин), их мозолистое тело было бы таким же, как у женщин, и обеспечивался бы такой же доступ к функциям правого полушария мозга. Другими словами, культурные паттерны со временем кодируются в наших генах точно так же, как наша прямая осанка и объем волос на теле эволюционировали в процессе адаптации к обстоятельствам. В конечном счете культура

выражается биологически, как соперничество у мужчин или сотрудничество у женщин.

Современные мужчины более активно вовлекаются в воспитание детей, и их инстинкт заботы пробуждается, а женщины чувствуют себя все комфортнее в позиции власти, более напористы и мыслят более стратегически. Это может привести к тому, что через несколько столетий эволюции генетические возможности и черты мужчин и женщин станут более схожими. Даже краткосрочные исследования показали, что, когда маленькие мальчики заботятся о братьях и сестрах, у них развиваются долговременные навыки воспитания[11]. Вполне вероятно, что культура влияет на биологию так же сильно, как биология на культуру. На мой взгляд, воспринимаемые различия, которые обычно приписываются биологии, на самом деле стали наследием эволюции и культуры.

Однако вопрос, когда биология отходит на второй план, а культура берет верх, — очень спорный. Ясно, что именно здесь начинаются проблемы, поскольку биологические различия усиливаются социализацией настолько, что маленькие мальчики учатся отрицать свои «женские» аспекты, а маленькие девочки — свою «мужскую» энергию. Исследования показывают, например, что маленьких девочек поощряют заботиться о других, но не разрешают выражать гнев. Мальчиков же призывают быть жесткими и независимыми и не советуют им плакать. Мы больше не охотники и собиратели — мы просто так себя ведем.

Даже самые сознательные и раскрепощенные родители не могут устранить культурные влияния, поскольку почти каждый из них знает кого-то, кто пытался бы отговорить дочь от покупки куклы Барби или сына — от игрушечного пистолета. Маленькие дети испытывают сильную потребность определять и отождествлять себя с ролями, которые

они наблюдают вокруг. И не стоит списывать со счетов бессознательные, архетипические аспекты нашей врожденной гендерной наследственности.

Более того, мы не можем игнорировать влияние того факта, что большинство из нас воспитывались в основном женщинами. Понятно, что девочки сохраняют связь с мамой и продолжают отождествлять себя с ней, а мальчики должны в итоге порвать с ней и стать независимыми, обособленными. Эта мужская потребность в психологическом отделении от матери определяет разделение между мужчинами и женщинами. Опять же, долгосрочный эффект совместного воспитания детей может заключаться в смягчении поляризации гендерных ролей и устранении необходимости для мальчиков отвергать женское начало.

ИГРАЯ РОЛИ, МЫ ТЕРЯЕМ СЕБЯ

Культурно обусловленные роли и стереотипы (и приписываемая им ценность), а не биологические различия, несомненно, оказывают наибольшее влияние на личностный рост и отношения между полами. На самом деле гендер развивается в континууме. Когда мы говорим о «мужественных» мужчинах (настоящих мужчинах) или «женственных» женщинах (настоящих женщинах) — или, если уж на то пошло, «мужественных» женщинах и «женственных» мужчинах, — речь идет о том, насколько они проявляют эти черты характера из-за своего воспитания или пропаганды, которые отнесли эти черты к определенному полу. Как подтвердит любое поверхностное исследование, у представителей одного пола существует широкий спектр характеристик всех видов, а не только тех, которые определены как гендерно обусловленные. Спектр гендерных характеристик у представителей одного

пола не шире (или у́же), чем диапазон, скажем, интеллекта или веса.

Жесткие сексуальные роли или сексуальные стереотипы наносят ущерб личности, поскольку усиливают ощущение потерянного и отвергнутого «я». Слепое следование ролевым ожиданиям требует отказа от любых гендерно некорректных эмоций или поведения. Роли говорят нам, как себя вести и какие части себя изменить или прикрыть, если мы хотим привлечь представителей противоположного пола. Эти роли влияют на то, как мы представляем себя. Со временем эти продиктованные обществом представления о гендере становятся частью нашего образа, они влияют на наш образ идеальной пары и накладывают на нас ограничения и ожидания. И мы смотрим на потенциальных партнеров не только с разных биологических точек зрения, но и сквозь призму культуры и навязанных ею стереотипов. Ролевые игры разрушительны как для личности, так и для отношений.

Поскольку в современном мире женщины добились больших успехов в отказе от стереотипных ролей, они не так сильно воспринимают себя людьми с определенными ролями или поведением. По мере того как женщины переходили к традиционно «мужским» ролям и брали на себя «мужские» обязанности, они добавляли к своим навыкам те, что присущи мужчинам. Следовательно, они, как правило, чувствуют себя более комфортно в четко определенной роли, поскольку усвоили, что роль, которую они играют, не определяет их. (Это не означает, что они не подвергаются огромному культурному давлению, даже неодобрению, когда меняют свою роль, или что смена ролей происходит без чувства вины либо неуверенности в себе.)

У мужчин, как правило, все иначе. Наша патриархальная культура настолько кодифицировала мужские роли, что многим мужчинам особенно трудно отличить предписанные

им роли от самой «мужественности». Мужчины, которых просят взять на себя то, что они считают «женской» ролью, часто чувствуют себя неуверенными в том, кто они. Будучи настолько отождествленными со своей ролью, они больше не соприкасаются со своим истинным «я» и чувствуют себя неполноценными без структуры, которую навязывает им их роль. Проще говоря, они страдают от кризиса идентичности. Женщины могут отказаться от смены подгузников ради ведения бизнеса, не чувствуя, что они потеряли свою «женственность» (хотя, как я уже говорил, при этом иногда сталкиваясь с неодобрением или чувством вины), а вот мужчины думают: «Если я поменяю этот подгузник, я не мужчина».

По мере того как женское продолжает проявляться, кризис мужской идентичности усиливается. Мужчины сталкиваются с необходимостью принять свою женскую природу и признать равенство тех, на кого они сейчас проецируют свою рецессивную, отрицаемую женскую энергию: женщин, своих партнеров. Это кризис, который может привести к реинтеграции — или дезинтеграции и усилению антипатии между мужчинами и женщинами.

Разница в способности мужчин и женщин функционировать вне своих ролей, возможно, связана с тем, что социальные и экономические силы вытеснили женщин в «мужской» мир и им пришлось приспосабливаться. Возможно, это связано с тем, что «мужские» навыки, развиваемые женщинами, ценятся и желанны в нашем обществе, а «женские», которых избегают мужчины (воспитание, выражение эмоций), — нет. Также это может быть связано с тем, что женские роли традиционно удерживали их в подчинении (поэтому они и хотят выбраться из этой ситуации), а мужские роли наделили их полномочиями и они кровно заинтересованы в сохранении статус-кво. Роли возвели мужчин на трон, и сила их ролей, а не личная власть действовала как принуждающий фактор.

Трудно отказаться от трона — хотя он отделяет сильных от менее сильных способами, которые по крайней мере столь же разрушительны для тех, кто у власти, как и для тех, над кем власть осуществляется.

Исторически сложилось так, что мужчины и женщины «присоединяли» противоположную сексуальную энергию, необходимую им для того, чтобы быть целостными, поскольку в большинстве западных культур почти не было одобряемых моделей отношений, полярные черты которых были одинаково развиты. Объединились в пару Дон Жуан и роковая красотка, властный мужчина и покорная женщина, кормилец и домохозяйка. Но поскольку они были психологически незнакомы друг с другом и зависели друг от друга в том, чего не хватало им самим, такие симбиотические совпадения в итоге привели к конфликту, отчуждению и критике за то, чего не хватало другому партнеру. Существует огромная разница между стабильным браком, в котором полярности каким-то образом компенсируют друг друга, и союзом двух цельных людей, в котором ни один не должен нести в себе угнетенные или непризнанные части другого. Напротив, им нужно сохранять собственную целостную природу и строить отношения на основе этого опыта целостности. Два полноценных человека могут сопереживать опыту друг друга; а вот поляризованная, симбиотическая пара находится в постоянном конфликте.

ОВЛАДЕВАЕМ СВОИМ КОНТРСЕКСУАЛЬНЫМ «Я»: КАК ПЛЫТЬ ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ

Если вы надеетесь разорвать шаблон и ощутить себя целостными, нужно овладеть своим противоположным сексуальным «я» и принять его. И не стоит вестись на культурные

стереотипы, находясь в поисках партнера. Но, учитывая постоянные культурные и, возможно, последующие биологические изменения, как мужчины и женщины — которые иногда кажутся принципиально разными видами, выросшими в несопоставимых культурах, — могут жить спокойно? Первое. Осознавая как генетические различия, так и культурные предубеждения, которые разделяют мужчин и женщин. Второе. Признавая равную ценность мужской и женской энергий. И третье. Развивая собственные противоположные сексуальные энергии, чтобы не зависеть от своих партнеров в том, чего им самим не хватает.

ВАШ ПАРТНЕР — ЭТО НЕ ВЫ!

Принятие другого человека кажется достаточно простым и безобидным. Однако мой опыт показывает, что людям трудно принимать отличия их партнеров от себя, не вынося при этом оценочных суждений. В этих отличиях есть что-то неправильное, то, что нужно изменить. «Ты хочешь сказать, что тебе не нравится опера?» «Тебе не нравится оральный секс?» «Что ты имеешь в виду, говоря, что никогда не ешь устрицы?» «Ты думаешь, это смешно?» Даже самые простые различия во вкусах принижаются, не говоря уже о более фундаментальных различиях в темпераменте или точке зрения.

Трудно признать, что другие тоже живут в собственных уникальных мирах и их взгляд на вещи имеет свою целостность и легитимность, согласны мы с этим или нет. Подобное туннельное восприятие приводит к осуждению и обвинению, которые подрывают общение и близость. Если вы надеетесь добиться успеха в ваших отношениях, вы должны в первую очередь принять шокирующую реальность: ваш партнер — это не вы. Они так же реальны и так же достойны того, чего

достойны вы. И одна из главных причин, по которой ваш партнер — это не вы, что он смотрит, интерпретирует и взаимодействует с миром с другой, но равной позиции, заключается в том, что он мужчина (или она женщина), а вы нет.

На первый взгляд это кажется настолько очевидным, что звучит глупо. Но суть такова: у каждого из нас есть свой внутренний мир, своеобразный взгляд на вещи, особая история, которая делает нас уникальными. Большинство из нас, однако, не слишком задумываются об этом, поскольку это не касается нас. Мы предполагаем, что другие думают так же, как и мы. Когда они делают это иначе, мы считаем, что они ошибаются. Одна моя знакомая была так удивлена, когда поняла, что часто мнение ее парня радикально отличалось от ее собственного: «Я думала, что, когда я что-то выясняла, — сказала она мне совершенно искренне, — это означало, что все остальные видели это так же». Но объективности не существует. Мы все встроены в наше восприятие, которое зависит от нашего опыта и убеждений, вытекающих из него. Мы все предвзяты; самое большее, что мы можем получить, — это «согласованное подтверждение». Однако в отношениях важно преодолеть эту пропасть. Мужчины и женщины воспринимают мир по-разному. Чтобы понять своего партнера, вы должны предпринять усилия, увидеть и понять его/ее точку зрения. Вы должны принять, что логика вашего партнера настолько же валидна, как и ваша.

Когда я сказал это Оливеру, он разозлился, потому что я поставил под сомнение его замечание о том, что его подруга Александра слишком эмоциональна и чрезмерно увлечена своей работой. Я подтвердил валидность его восприятия, но подчеркнул, что это его точка зрения. Это не просто его мнение, но и оценочные суждения. Они не описывают переживания Александры. Оливер все еще был разгневан и продолжал настаивать на том, что Александра фригидна,

поскольку желает секса только два раза в неделю. При этом он излагал свою теорию о том, что женщины слишком эмоциональны, сексуально подавлены, склонны к преувеличениям и ненадежны. В ходе нескольких посещений он наконец признал, что описывал свой опыт общения с матерью и отношения, с которыми он вырос, а не свой реальный опыт. Ему потребовались месяцы, чтобы по-настоящему принять, что Александра — другой человек, что у нее свои тело и ум, а он должен принять паритет ее реальности, если они хотят быть в осознанных и равноправных отношениях.

Такое исключительное мышление, конечно, становится основой не только гендерных войн, но и фанатизма, национализма и религиозного рвения, которые приводят к войне. Это узколобый провинциализм. Мы не способны преодолеть стереотипы, мы обвиняем друг друга в том, что у нас хватает наглости отличаться от других. Из-за страха и дискомфорта от того, что нам чуждо, мы строим барьеры против близости.

Дело в том, что мы эгоцентричные существа и каждый из нас замкнут в собственном уникальном мире. Наш разум фокусируется на нас самих; мы видим себя в центре вселенной. Признать равную ценность другого — значит отказаться от своего эгоцентризма, разделить центр.

НАША ЗАДАЧА — ВЕСТИ ДИАЛОГ

Дружба с представителями противоположного пола и процесс обучения у них — основное средство соприкосновения с нашей противоположной сексуальной энергией. Науке и теологии истина доступна лишь частично, у мужчин и женщин все так же. Таким образом, наши отношения с противоположным полом служат тренировочной площадкой для самопознания и роста, если мы готовы к тому, что наш

партнер не похож на нас и что мы смотрим на мир с другой точки зрения. Исследуя эти различия, мы не только пополняем запас информации, которую можем использовать, подобно компьютеру, но и обогащаем себя. Мы расширяем наши горизонты. Подружившись с противоположным полом, мы подружимся со своей теневой стороной, поскольку наши различия становятся зеркалом неизвестных, неразвитых и отвергнутых аспектов нас самих.

Самый мощный инструмент — возможно, единственный реальный инструмент, — которым мы можем воспользоваться для установления этой связи, — это диалог. В диалоге с теми, кто отличается от нас, мы получаем доступ к более широкой истине, чем та, которую мы можем получить в одиночку или в отношениях со своим полом. Во время диалога мы говорим другим: я уважаю твою непохожесть, я хочу учиться и хочу научить тебя. Диалог предполагает равенство, а равенство требует диалога.

Цель диалога — не обращение невежественного, не подавление другого правдой вашей высшей точки зрения, а понимание. Представьте себя искателем приключений в незнакомой новой стране, в которой противоположный пол — ваши спутники жизни и приятели — прожили всю жизнь. Для них это обычное дело, но вы видите в этом таинственность. «Покажи мне, как выглядит мир для тебя», — так звучит диалог. «Скажи мне, что ты думаешь об этом фильме; почему он заставил тебя плакать?» «Ты когда-нибудь беспокоишься о смерти?» «Что ты чувствуешь, когда друг критикует тебя?» «Что ты делаешь, когда боишься?» «Расскажи мне свои секреты».

Будьте бдительны, обращайте внимание на детали, нюансы. Я помню, как ходил на рыбалку со своим шурином, человеком с тремя классами образования и волшебным умением обращаться с рыбой. Рябь на воде, все звуки говорили

ему о многом: он понимал, что полуторакилограммовый окунь только что схватил кузнечика на поверхности воды и вернется примерно через двадцать секунд. Я сидел рядом с ним, пользовался его наживкой и снастями, наблюдал, как он двигался и дышал, как двигались его руки, но ничего не происходило. Он четко говорил мне только одно: «Ты неправильно держишь язык за зубами».

Чтобы понять, как наблюдение и диалог помогают устранять различия, вернемся к истории Джорджа и Андреа (с. 273). Если бы Джордж выпытывал ее секреты, он бы лучше понимал женское начало. Он бы осознал, что Андреа просто пытается установить с ним контакт, когда рассказывает ему о своих переживаниях. Если бы он не чувствовал себя виноватым, если бы ему не казалось, что она ожидает от него чего-то, возможно, он бы научился слушать ее с сочувствием и поддержкой, в которых она нуждалась, прежде чем начинать читать газету. Возможно, он понял бы, что она почувствовала бы себя любимой и уважаемой, если бы он посвятил ее в несущественные события своего дня.

И если бы Андреа попыталась понять мужской подход Джорджа, она бы поняла, что Джордж предполагал, будто она нуждается в его помощи, и никогда не стал бы утруждать себя разговором с ней о проблеме, которая уже была решена. Она бы поняла, что он не пытается отгородиться от нее газетой и теряется, если его прерывают. Возможно, она могла бы научиться наслаждаться другим видом близости — просто сидеть и читать вместе, не разговаривая.

Поступая так, они принимали бы друг друга на своих условиях, не оценивая поведение друг друга неадекватно и не пытаясь изменить его, вместо того чтобы применять собственные стандарты. Со временем, вероятно, Джордж захотел бы больше доверять Андреа, а она ощутила бы близость, просто тихо сидя с Джорджем вечером.

Участники диалога не ощущают себя ни победителями, ни побежденными, они чувствуют себя обогащенными, теперь они лучше понимают как своего партнера, так и себя. В этом процессе есть поддерживающая симметрия: лучшее осознание другого приводит к большему сочувствию к нему. Наши партнеры противоположного пола обеспечивают полюс для интеграции наших отделенных «я». Диалог сокращает пропасть между нами, уменьшает наш страх, смягчает враждебность. В рамках диалога мы объединяемся и исцеляем друг друга. (Упражнение для улучшения навыков ведения диалога приведено на с. 414.)

РАЗВИВАЕМ «ДРУГОГО» В СЕБЕ

Диалог многому учит вас о противоположном поле и заставляет вас чувствовать себя комфортнее с теми, кто отличается от вас. Однако для отношений не менее важно распознавать и развивать в себе «другого», давать голос подавленной «мужественности» или «женственности», которая утрачена вами в процессе социализации и которую вы опосредованно стремитесь вернуть через отношения с представителем противоположного пола.

Легче сказать, чем сделать: табу общества сильны, а уровень нашего дискомфорта, когда мы идем против течения, очень высок. Установление контакта с нашим подавленным контрсексуальным «Я» требует сознательных транскультурных действий — мы не должны поддаваться стереотипам, которые общество навязывает нам. Контрсексуальная энергия внутри нас настолько же недоступна нам, как сильны наши предубеждения против нее во внешнем мире. Поверьте, я не преуменьшаю силу характера и убежденность, необходимые для того, чтобы сказать «нет» стереотипным сексуальным

ролям, и не недооцениваю влияние нашей культуры на нашу жизнь. Мужчины и женщины отвергают культурные нормы перед лицом страшного неодобрения и давления, вынуждающего их соответствовать «норме». Поведение, которое одобряется либо даже вызывает восхищение у мужчины или женщины, часто подвергается критике других. Мы все слышали, как напористую или откровенную женщину называли «стервой», а эмоционального мужчину — «слабаком».

Чтобы «пойти против течения», мы должны поменяться местами с «другим», освоить новое поведение, которое поначалу покажется неловким; попробовать что-то новое и понять, как противоположный пол воспринимает мир вокруг себя. Это означает научиться отделять роль от пола. По мере того как вы пробуждаете и тренируете свою скрипучую контрсексуальную энергию, вы становитесь более уравновешенными, вас начинают привлекать партнеры, энергии которых не так поляризованы.

Идти против течения значит делать то, что выходит неестественно, преодолевая сопротивление, тревогу и дискомфорт. Так, мужчина может быть уязвимым, рассказывая кому-то о своем секрете, сочиняя стихи или занимаясь волонтерской работой с детьми. Женщина может приложить усилия, чтобы быть храброй: отправиться в поход в одиночку в горы или сплавиться по реке. Она могла бы преодолеть свой страх перед цифрами и научиться вести баланс в своей чековой книжке или выступить перед группой, где обычно сидит тихо. (Несмотря на стереотип, будто «женщины слишком много болтают», именно мужчины чаще и дольше выступают на публике.)[12] Если вы встречаетесь с кем-то, кто любит американский футбол, постарайтесь узнать что-нибудь о его правилах и стратегии. Попытайтесь искренне понять, что привлекает вашего партнера, вместо того чтобы задирать нос или отшатываться от драчуна во время матча.

Попробуйте посмотреть мыльную оперу, которая нравится вашей девушке, составить благодарственные письма или купить праздничные подарки. Так вы пробуждаете дремлющие энергии; вы оживляете себя. (Упражнение в конце этой главы поможет вам увидеть, как распределяются ваши гендерные энергии и что именно стоит развивать в себе.)

Экспериментирование с незнакомой энергией и поведением противоположного пола не означает, что вы отождествляете себя с ними. Вы всегда будете воспринимать себя как мужчину или женщину, но вы расширяете свои горизонты, возвращаясь к своей первоначальной целостности. Когда женщины впервые пытались закрепиться в корпоративной Америке (задача не из легких), стратегия заключалась в том, чтобы похоронить свою женственность, уязвимость и жить под маской, вплоть до ношения мужской одежды — серых костюмов с блузками, сшитыми на заказ, и вычурных «галстуков». По мере того как женщины обретали больше уверенности в своих способностях и укрепляли свое положение, они узнавали, что им не нужно подражать мужчинам и что их сильные стороны — интуиция, способность сотрудничать — в сочетании с их новообретенной напористостью и деловой смекалкой были вдвойне мощнее и привлекательнее.

ЗАБОТА — ОБЩЕЕ ДЕЛО

Сейчас я хочу затронуть довольно деликатный и изменчивый вопрос, всплывающий в отношениях мужчин и женщин. Одна из областей, где ролевое поведение необходимо срочно менять, — забота в отношениях и их поддержание. И мужчины, и женщины нуждаются в заботе, которой они не получали в детстве, но именно женщины чаще всего *отвечают*

за эту сторону отношений. Недополучив родительского тепла в детстве, взрослые женщины обычно превращают потребность в заботе в потребность в воспитании. Неудивительно, что женатые мужчины имеют значительно более высокие показатели выживаемости и более довольны жизнью, чем неженатые. Однако тот же принцип не работает одинаково для замужних и незамужних женщин[13]. Настоящая любовь невозможна в таких несбалансированных отношениях. Чтобы исправить это неравенство, мужчины должны намеренно и сознательно работать над развитием своих навыков заботы, а женщины — принять тот факт, что эти навыки только развиваются, и не спешить заполнять все пробелы.

Необходимость паритета распространяется и на распределение домашних обязанностей, особенно в отношениях, где у обоих партнеров свои карьеры. Каждое недавнее исследование супружеских пар показывает, что именно разделение домашних обязанностей становится главной причиной конфликтов, а разочарование и гнев неизбежно отражаются и на других аспектах отношений[14]. Даже мужчины, которые считают, что достаточно помогают по дому, часто не обращают внимания на характер и масштабы требований к работающим матерям. Иногда это притворное или надуманное невежество, но порой — реальная неосведомленность. Недавно в семьях сотрудников вооруженных сил в Персидском заливе случилось так, что мужчины остались со своими детьми, а их жены отправились на службу (примечательная смена ролей!). После этого мужчины сказали, что они не знали о том, насколько несправедливо были разделены обязанности по воспитанию детей, и были ошеломлены тем, как тяжело работать и вести домашнее хозяйство одновременно. Один отец сказал, что первое, что он сделает, когда его жена вернется домой, — «скажет спасибо»[15].

Нет никаких причин (кроме традиционных властных ограничений), по которым женщины должны быть домработницами и опекунами и почему слово «жена» должно быть синонимом предоставления услуг. Моя подруга, которая несколько лет воспитывала трех детей и работала полный день при минимальном участии в семейной жизни мужа, который часто трудился допоздна или путешествовал, рассказала мне поразительную историю о своем маленьком сыне. Однажды вечером, накормив, искупав и уложив детей, она убиралась на кухне, стирала и выполняла другую домашнюю работу, как часто делала по ночам. Складывая белье на своей кровати, она задремала и, проснувшись несколько часов спустя, обнаружила, что ее пятилетний сын стоит рядом. Он проснулся, чтобы пойти в туалет, и, увидев, что у мамы все еще горит свет, вошел в ее комнату и обнаружил ее спящей в одежде посреди кучи белья.

«В чем дело, мамочка?» — обеспокоенно спросил он.

«О, ничего, милый, я просто устала и заснула, вот и все».

Он сел рядом с ней и положил свою маленькую ручку поверх ее руки. «Тебе нужна жена, — сказал он. — Мы должны найти тебе жену».

Ей стало любопытно, что он имел в виду, поэтому она спросила: «Что такое жена?»

«Ну, — сказал он ей, — это та, которая делает всю эту работу за тебя... и которой это нравится!»

Устами младенца... Дело в том, что *каждый* хочет иметь жену! Это роль, а не пол, и в исцеляющих отношениях обеим сторонам придется по очереди играть ее. Одиноким мужчинам нужно отказаться от своей власти. И женщины должны рискнуть и настоять на разделении обязанностей. Им нужно научить своих партнеров помогать с уходом за детьми, а затем иметь возможность отступить и позволить партнерам внести свою лепту.

На моих семинарах для одиноких людей какой-нибудь разгневанный холостяк неизменно вскакивал в этот момент и спрашивал: «Что мне с того? Что это за женщина, если она не заботится о своем мужчине? Почему я должен встречаться с той, кто ждет, что я приготовлю ужин и позабочусь о стирке? Я могу найти много женщин, которые будут заботиться обо мне должным образом!»

Понятно, что многие мужчины злятся на новые правила и ожидания, особенно если до этого были только в традиционных отношениях. Однако я хочу заметить, что эти отношения не сработали — поэтому они и пришли тогда на мой семинар! В большинстве случаев они признают, что между ними и партнершей было много ссор и постоянное затаенное негодование по поводу несправедливого разделения обязанностей. Обычно я говорю таким мужчинам, что они страдают от своих доминирующих ролей так же, как и женщины от подчинения. В неравных отношениях нет исцеления, нет надежды на целостность, им придется самим увидеть мир, который открывается перед ними — как в реакции их партнеров, так и внутри них самих, — и придется не только получать, но и давать заботу.

Женщинам часто трудно отказаться от своего ролевого поведения, поскольку их тоже воспитывают в убеждении, что мужчины сильнее, что они должны руководить, а женщины — быть матерями и растить детей. Чувство собственной значимости у многих женщин ограничивается тем, что они делают или вносят свой вклад в благосостояние других. Даже если женщина жаждет заботы — или возмущается той заботой, которую оказывает, — она может не захотеть отказываться от своего положения поставщика услуг, опасаясь, что ее любят только за эту инструментальную функцию. Переставать оказывать медицинскую помощь страшно, но иногда единственный способ узнать, любимы ли мы сами по себе, — это остановиться.

Как мы видим на примере стран Восточной Европы, если людям дают свободу, то они пугаются и цепляются за старые порядки. Боясь независимости, с которой еще не научились справляться, они нуждаются в том, чтобы государство их обеспечивало, чтобы говорило, что делать, чтобы они жили по четким правилам. Так же и поправка о равных правах в США не была принята отчасти потому, что многие женщины боялись воспользоваться свободой, которую она подразумевала. Книга Марабель Морган «Полноценная женщина»* продавалась как горячие пирожки в самый шумный период женского движения, поскольку успокаивала женщин, которые не знали, как выжить и остаться любимой, если не встречать своего партнера у двери в неглиже и с холодным мартини.

НА ПУТИ К АНДРОГИННОСТИ

Преодоление культурных стереотипов подталкивает нас к андрогинности. Мы по сути андрогинные существа, воплощающие как мужскую, так и женскую энергию, но раскол в нашей культуре настолько глубок, что обе энергии не получают достаточной подпитки. Андрогинность стала многозначным словом и зачастую понимается неправильно, поэтому мне бы хотелось прояснить термины. Это не означает асексуальность, бисексуальность или гермафродитизм, и уж точно не немаскулинность или неженственность. Андрогинность — наше естественное состояние. Это относится к внутреннему равновесию и цельности, которые позволяют нам быть сильными или нежными, логичными или эмоциональными по мере необходимости,

---

* Morgan M. The Total Woman. Pocket Books, 1990.

потому что нам комфортно с полным спектром способов существования. Андрогинная личность — это мужчина, достаточно уверенный в своей мужественности, чтобы позволить своим традиционно женским чертам проявиться в нем. Или женщина, достаточно уверенная в своей женственности, чтобы позволить расцвести мужским аспектам своей личности. Удерживая противоположные сексуальные энергии (не отождествляя себя с ними), мы становимся более интегрированными, разрушаются изнуряющие стереотипы. Женщина, которая отождествляет себя с женским началом и может получить доступ к своей мужской энергии, обладает большой силой. И есть что-то невероятно привлекательное в мужественном, но в то же время нежном мужчине[16].

Общий путь к андрогинности сможет снова объединить мужчин и женщин. Чтобы достичь этого в культурном контексте, в котором мы живем и социализируемся, необходимо быть сознательными и целенаправленными в отношении того, кто мы и как себя ведем; данной теме и посвящена эта книга. Со временем, практикуя новое поведение, мы начинаем осознавать эволюцию в себе, которая приведет нас к полноценным партнерским отношениям. Новый опыт создаст новые внутренние образы друг друга, которые, в свою очередь, создадут новый опыт, а тот еще больше углубит близость и наше стремление к целостности. Как бы ни было трудно противостоять удару, это необходимо для личностного роста. Вы должны быть первопроходцем, оказаться на переднем крае перемен. Как говорится, если вы не часть решения, вы часть проблемы. Следующая глава описывает сознательные андрогинные отношения. Но сначала я хочу обсудить, как гендерные роли и стереотипы переносятся в область сексуальности и саботируют близость.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ: Я ТАРЗАН, ТЫ ДЖЕЙН

Наша сексуальность — важнейший и сугубо личный аспект идентичности, она играет огромную роль в отношениях. Нам нравится думать о сексе и своей сексуальности как о чем-то настолько естественном, что не нужно работать над этим. Но на самом деле сексуальность, как и гендер, во многом остается культурной конструкцией. То, во что мы верим и чем занимаемся в сексуальном плане, — это то, во что нас учат верить и что нам позволено делать. То, что мы делаем в постели, — и тот факт, что мы делаем это в постели, — было нами усвоено. Чистое, необузданное сексуальное удовольствие — или любая другая чистая, необузданная эмоция, если уж на то пошло, — практически невозможно, за исключением мимолетных моментов. Вот настолько разрозненны наши представления о сексуальном поведении. Как отмечает Джамейк Хайуотер в книге «Миф и сексуальность», даже наши мысли о сексе определяются культурой[17].

Можно было бы написать отдельную книгу о последствиях для отношений культуры, отрицающей секс и удовольствие. Самое сильное влияние оказали библейские эпосы и теория первородного греха, приписываемая святому Августину. Вместо того чтобы рассматривать человеческую природу как добро, а секс как жизнеутверждающую энергию, мы видим секс — порок плоти — как нечто основанное на идее о том, будто человеческая природа по сути зла, а секс — развратный акт злого существа. Даже продукт полового акта — младенец — рожден «от греха»[18]. Именно из-за этого у нас есть религиозные практики, запрещающие секс: безбрачие, запрет на секс ради удовольствия и прочие, — очень заметные в нашей культурной истории. У нас есть страх, стыд, вина, сексуальное «разыгрывание» и другие психологические

и политические последствия этих культурных ценностей, наложенных на нашу врожденную сексуальность.

Скорее всего, было неизбежно, что наши жесткие сексуальные ограничения выльются в сексуальную революцию и освобождение. Но революции также разрушительны. У природы есть свое расписание, свой темп — ураганы и вулканы сеют хаос. Безусловно, в новейшей истории секс выходит из зоны табу: подростки экспериментируют во все более молодом возрасте, половое воспитание становится более распространенным, контроль над рождаемостью — более приемлемым и легкодоступным, а добрачный секс стал скорее нормой, чем исключением. Некоторые указывают на широкое распространение порнографии как на свидетельство нашего освобождения от сексуальных репрессий. Однако порнография *отражает* это подавление. Похотливость — обратная сторона пуританства. Когда нормальный путь самовыражения недоступен, оно часто проявляется в преувеличенной и искаженной форме в попытке восстановить равновесие. Это дисфункционально, поскольку усиливает негативные установки, хотя и дает выражение тому, что до этого подавлялось. Но оргии и сексуальные марафоны не раскрепощают больше, чем секс в миссионерской позе при выключенном свете. Даже кажущиеся безобидными любовные романы, к которым пристрастились многие женщины, где подлые мужчины заставляют дам выполнять приказы или приходят прекрасные принцы и уносят их из унылой жизни, стали культурными искажениями сексуального выражения. Это лишь подвид порнографии.

Культура, отрицающая удовольствие, порождает выражение удовольствия искаженными способами: например, при помощи злоупотребления наркотиками и алкоголем, а также насилия. Изнасилование, в частности, не имеет ничего общего с сексуальным удовольствием. Оно связано с отсутствием

или отрицанием удовольствия. Деперсонализация человека при изнасиловании — это выражение расщепленного «я», отчаянная попытка соединиться с ненавистной противоположностью себя. Насильник страдает от сенсорной депривации, от подавления *эроса*, глубокой ненависти к себе, которая выплескивается на ненавистный объект. Вот формула насилия. Сексуально раскрепощенные культуры, как правило, ненасильственны[19].

Красноречивым показателем негативного сексуального программирования, широко распространенного в нашей культуре, которое усилилось по мере того, как мы стали более «раскрепощенными», стала частота случаев подавленного сексуального желания (ПСЖ). Терапевты постоянно слышат об этом. Сейчас, когда нам разрешено получать сексуальное удовольствие и кажется, что многие люди занимаются сексом больше, наслаждаются они им меньше. Удовольствие превратилось в обязанность. Говорить людям, выросшим по старым правилам, что они должны любить секс, чувствовать себя «свободными» и «возбужденными», — все равно что говорить кому-то летящему в салоне самолета, что он должен посадить летательный аппарат. Без многолетней практики это может вызвать огромную тревогу.

Неудивительно, что сексуальное удовольствие так неуловимо. Как мы можем наслаждаться сексом, крайне личным и своеобразным, когда наши ожидания и ожидания партнеров стали функцией социальных предубеждений? Секс должен быть свободным и бурным, жестким и захватывающим дух — чувственным переживанием. Но как мы можем наслаждаться им, когда нам говорят, что удовольствие греховно, что наши тела должны быть скрыты или соответствовать тому, что допустимо в обществе? Не так-то легко избавиться от уз подавления. Секс в нашей культуре — средство достижения многих целей (физическое освобождение, развлечение,

власть, унижение, контроль, связь), но редко чистое телесное удовольствие становится целью.

КОМПРОМИСС МЕЖДУ СЕКСОМ И ЛЮБОВЬЮ

Навязанные культурой сексуальные роли и стереотипы, которые мы обсуждали в отношении гендера, особенно разрушительны в сексуальной сфере. Сексуальное подавление у мужчин и женщин идет по совершенно разным траекториям. Женщины в нашем обществе лишены возможности получать физическое удовольствие от секса, мужчины — эмоциональное удовлетворение от него. Женщины якобы «дарят» свои сексуальные услуги, мужчины «забирают» их удовольствие. Женщины, по сути, отрезаны от секса, мужчины — от сексуальности.

Мы все знаем стереотипы: мужчины хотят только секса, женщины — только любви (или привязанности). Мужчинам нравится секс, женщинам — нет. Более того, мужчины *должны* хотеть только секса (исключительно слабаки влюбляются и позволяют женщине их контролировать), а женщины *должны* хотеть только любви (те, которые наслаждаются сексом, — нимфоманки или дамы легкого поведения). Мальчикам говорят, что секс — это завоевание, а девочки должны заниматься им, чтобы заполучить любовь. Приобретенное эмоциональное невежество мешает некоторым мужчинам воспринимать секс как средство выражения разнообразных чувств и потребностей. Социализация не позволяет им испытывать свои чувства и эмоции в полной мере, и эти чувства локализуются в гениталиях. Но между эякуляцией и полноценным оргазмом существует большой разрыв.

Женщинам же отказывали в оргазмическом удовольствии, настаивая на том, что они не испытывают их в принципе или не должны ими наслаждаться. Физиологически женщины мультиоргазменны, но тех, которые открыто выражают (или активно ищут) сексуальное удовольствие, часто унижают и называют дамами легкого поведения. Несмотря на порнографию и пропаганду в СМИ сексуально уверенной женщины, а также тот факт, что многие мужчины жаждут от партнерш большей агрессии в постели, большинство женщин, проявляющих сексуальную инициативу, сталкиваются с неодобрением или половым бессилием. Секс всегда считался инструментом власти для мужчин, и, когда его используют женщины, это воспринимается как угроза.

В случае женщин сексуальность — еще одна область, в которую проникло и которую подорвало культурное неравенство. Бóльшая часть сексуального языка и практик в нашей культуре унизительна для женщин. Секс стал выражением завоевания и контроля над женщинами, даже враждебности и насилия по отношению к ним, а не выражением близости и связи, к которым они стремятся. (Как ответила американская журналистка Глория Стайнем, когда ее спросили, почему она так и не вышла замуж: «Я не могу спариваться в неволе».) Трудно чувствовать комфорт, а тем более удовольствие в атмосфере подчинения или объективации, где секс используется как оружие. Опять же, конфликт между мужчинами и женщинами в сексуальной сфере — не «естественный» побочный продукт биологии или природы, а отражение патриархальной власти. Подчинение женщин — не межкультурное явление, и в культурах, где отмечается большее равенство между мужчинами и женщинами, снижена и сексуальная напряженность. Сексуальная близость — как и любая другая — требует равенства.

ВОЗВРАЩАЕМ СЕКСУАЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Чтобы стать тем, кем мы должны быть в сексуальном плане, мы стали тем, кем мы не являемся. И кто мы с точки зрения сексуальности? Мы сексуальные существа, и наша сексуальность — часть пульсирующей энергии жизни, которую мы выражаем через разум, тело и психику. Наше стремление к сексуальному единению — основное проявление нашего стремления достичь единения со Вселенной через наших партнеров. Истинная сексуальность естественна, и наша цель — вернуться к более чистому восприятию и переживанию ее, к ее радостям и наслаждениям. Сексуальность — духовный центр партнерства и фундамент, на котором держатся доверие и приверженность. Вот что пишет Эндрю Грили, католический теолог и романист.

> Если муж и жена не развлекаются друг с другом в постели, у них не будет ни мотивации, ни смелости решать более сложные проблемы в личностном конфликте... Когда два человека пытаются расти во взаимных занятиях любовью, в их отношениях возникает психологический настрой, который значительно повышает их привлекательность друг для друга... Фамильярность порождает презрение только к тем, кто перестал расти. Для верных любовников это порождает как повышенное удовольствие, так и повышенную таинственность[20].

Процитирую Дэвида Герберта Лоуренса: «Инстинкт верности, возможно, остается самым глубоким инстинктом в великом комплексе, который мы называем сексом. Там, где есть настоящий секс, есть и скрытая страсть к верности».

Мы возвращаем свою сексуальность так же, как разрушаем барьеры гендерных ролей и стереотипов: становясь сознательными и транскультурными. Это этический

и политический, а также личностный поиск. Настоящая сексуальная революция — это революция за сексуальную справедливость между полами, узаконивание сексуального удовольствия для женщин и эмоционального выражения для мужчин. Поскольку наше отношение к сексу носит скорее социологический, чем биологический характер, мы можем выйти за рамки стереотипов.

Чтобы участвовать в настоящей сексуальной революции, мы должны стать теми, кого Джон Столтенберг называет «эротическими предателями», теми, кто создает новую сексуальную идентичность благодаря решению действовать[21]. Поведение создает идентичность, а не наоборот. Если одинокие мужчины рассматривают секс как завоевание, а одинокие женщины — как способ заполучить мужчину, они отказывают себе в духовной связи и полноте жизни, которую обеспечивает истинная сексуальность. Отношения, в которых мужчина не может быть нежным, а женщина агрессивной, — проблемные, партнерство с ограниченной ответственностью. Наша цель — быть целостными партнерами в полноценных отношениях.

Что вы можете сделать, будучи одинокими, чтобы раскрыть свою врожденную сексуальность и увеличить потенциал сексуальной близости? Мы уже говорили об одном важном шаге, который вы можете сделать: развить свое контрсексуальное «я». Также важно знать свою сексуальную историю, анализируя прошлые связи и взаимоотношения на предмет того, что они вам открывают (упражнение в конце главы поможет вам в этом). Вы должны осознать влияние сексуальных мифов и стереотипов на ваше поведение и чувства, а затем отказаться вести себя в соответствии с этими стереотипами. Для мужчин это означает выражение потребности в нежности и открытость для эмоционального удовольствия от секса. Для женщин это означает выражение

потребности в сексуальном удовлетворении и открытость для физического удовольствия от секса. Техника, выносливость и акробатика — не главное. Главное — найти партнеров, с которыми вы чувствуете себя в безопасности, можете выразить свои уязвимости, желания и фантазии, партнеров, с которыми можете как отдавать, так и получать. Это означает поменяться ролями, попробовать то, что вам незнакомо или неудобно: например, быть агрессивнее как женщина или позволять себе быть пассивным и получать, если вы мужчина. Это, безусловно, означает обладать чувством юмора, быть игривым(-ой) и не воспринимать все так серьезно. Воображение тоже полезно. Это позволит получать удовольствие, в том числе от проникновения в сознание другого.

Это и есть диалог. Общение с сексуальным партнером — ключ к познанию, проникновению в тайну другого человека, который отличается от вас. Пары должны говорить о сексе, о том, чего они хотят, что им нравится и не нравится. У подобного диалога две цели: вы выражаете свои потребности и желания, а также учитываете потребности и желания другого. Сексуальные разговоры сами по себе эротичны, они порождают близость. Как упоминалось ранее, диалог предполагает равенство, он требует признания и уважения сексуальных чувств и предпочтений другого.

Все сводится к безопасному сексу, сексу по обоюдному согласию. Никто не должен заниматься им, если тот не доставляет обоюдного удовольствия. Мы должны научиться говорить «нет» сексу, который ощущается как завоевание или подчинение, выражает враждебность или гнев, манипулятивен по сути. Секс может преобразить обыденность, позволить вам выйти за рамки простой встречи двух тел и снять напряжение. Снова процитирую Эндрю Грили:

> Когда мужчина и женщина практикуют взаимные уловки друг на друге, они подражают тому, как Бог действует на нас... они буквально сотрудничают с Божьими нежными обольщениями... Для последователей [Бога] позорно совокупляться друг с другом любым способом, кроме самого пылкого, эротического. Чем больше удовольствия мужчина и женщина доставляют друг другу — в постели и во всех других аспектах их отношений, — тем больше Бог присутствует с ними[22].

Наша сексуальность может подпитывать духовную основу наших отношений. С четким намерением мы можем отбросить такие ярлыки, как «мужественность» и «женственность», и вместо этого говорить о человечности.

Упражнение 11.1
ВАШ ГЕНДЕРНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС

Цель этого упражнения — получить представление о балансе (или дисбалансе) мужской и женской энергий внутри вас. В двух столбцах ниже перечислены черты, которые традиционно считаются мужскими или женскими. Любой пункт в списке может описывать представителя любого пола, но черты в левой колонке обычно считаются доминирующими у мужчин, а в правой колонке — рецессивными для них. Для женщин верно обратное: черты в правой колонке, как правило, доминируют, а в левой — рецессивны. Все черты характера ситуативно желательны для любого пола. У андрогинного человека черты более или менее сбалансированы, и он может принимать и откладывать любую «гендерную» черту по своему желанию, без конфликта или страха потерять свою идентичность.

	5	4	3	2	1	0	0	1	2	3	4	5	
агрессия													пассивность
независимость													созависимость
рациональность													эмоциональность
объективность													субъективность
доминирование													покорность
соревновательность													склонность сотрудничать
логичность													интуитивность
жажда приключений													осторожность
решительность													противоречивость
амбициозность													ориентация на безопасность
человек мира													любовь к дому
лидерство													последовательность
напористость													тактичность
аналитик													умение объединять
сила													нежность
сексуальность													чувственность
философский склад ума													практичность

	5	4	3	2	1	0	0	1	2	3	4	5	
склонность мыслить													ориентация на чувства
способности к математике													хорошо разбирается в искусстве
способности к точным наукам													хорошо разбирается в литературе
уверенность в себе													советуется с другими
индивидуализм													стремление к взаимодействию
целеустремленность													ориентация на процесс
единоличник													инклюзивность
технический склад ума													выразительность
дисциплинированность													заботливость
любовь к себе													радует других
инициативность													восприимчивость
стремление к одиночеству													любит проводить время с другими
склонность видеть детали													видит картину целиком
мужественность													женственность
строптивость													конформизм
интерес к теологии													религиозность
склонность к сепарации													аффилиация

Оцените каждую черту по шкале от 1 до 5, где 5 — высший уровень проявления. У вас может быть по две оценки в каждой строке, если вы считаете, что в какой-то степени обладаете обеими чертами характера. Рядом с чертой, которая, по вашему мнению, не описывает вас, можно поставить ноль (0).

Чтобы определить, сколько у вас «мужских» баллов, сложите все ваши баллы слева от нуля. Чтобы определить «женский» балл, суммируйте ответы справа от нуля. Чтобы получить представление о балансе ваших гендерных энергий, посмотрите на разницу между двумя суммарными баллами. У андрогинного человека она будет незначительной. Если ваши оценки сильно смещены в ту или иную сторону, это признак того, что вам нужно поработать над пробуждением вашей противоположной сексуальной энергии. Обратите особое внимание на то, какие черты характера вам стоит развить. В главе 15 у вас будет возможность вернуться к этому упражнению, которое поможет вам внести изменения в поведение и скорректировать ваш коэффициент андрогинности. (Полезно также попросить ваших друзей или партнеров оценить вас — такие отзывы могут оказаться очень ценными.)

Упражнение 11.2
ВАШЕ СЕКСУАЛЬНОЕ «Я»

Часть I: ранний сексуальный опыт

Используя лист, разделенный на четыре колонки, опишите свой ранний сексуальный опыт с детства до двенадцати лет. Это может включать мастурбацию, игру в доктора или другие игры, наблюдение за животными, занятия по половому воспитанию или другие сообщения о сексе, сексуальные игры со сверстниками того же или противоположного

пола, инцест, изнасилования. Перечислите свой опыт, чувства, которые вы испытывали во время этого опыта, вашу поведенческую реакцию и решение, которое вы приняли в результате. Используйте приведенные ниже примеры и диаграмму в качестве модели.

Опыт	**Чувства**	**Реакция**	**Решения**
У меня была эрекция во время принятия ванны, когда мне было пять лет.	Радость.	Мама расстроилась, и я знал, что провинился.	Я ни с кем не делился этими чувствами.
Мы прятались под одеялом и обнимались с моей кузиной.	Уют, любовь, счастье.	Несексуальная привязанность женщины.	Хорошо иметь друга-девушку.
Мастурбация с лучшим другом в нашем секретном «клубе».	Радость, страх.	Стыд за постыдное действие.	Главное — не попасться.

Поставьте знак плюс (+) рядом с теми переживаниями, которые вы считаете положительными, и минус (–) рядом с теми, которые вы считаете отрицательными. Затем заполните пробелы во фразах ниже.

1. *В результате моего положительного раннего сексуального опыта мои чувства к сексу следующие [резюмируйте положительные чувства выше] ___________, но из-за моего негативного сексуального опыта я также чувствую ___________.*
2. *Иногда во время сексуальных ситуаций я [суммируйте положительные реакции выше] ___________, а в других случаях [суммируйте негативные реакции выше] ___________.*
3. *В результате моего раннего сексуального опыта я решил/а, что секс — это [обобщите решения, приведенные выше] ___________.*

Часть II. Подростковый сексуальный опыт

Теперь перечислите свой незабываемый положительный и отрицательный сексуальный опыт с подросткового возраста до зрелости, затем укажите чувства, вызванные им, то, как вы вели себя в ответ, и решение, принятое или подкрепленное этим опытом. Диаграмма и несколько примеров приведены ниже в качестве модели.

Опыт	Чувства	Реакция	Решения
Поцелуи с Эми на заднем сиденье в машине Чака.	Мне захотелось большего.	Мне пришлось заставить себя перестать.	Секс опасен и вызывает сильные эмоции.
Парень в раздевалке снял передо мной одежду.	Возбуждение, отвержение.	Притворилась оскорбленной.	Эксгибиционисты отвратительны.
Первый половой акт прошел безуспешно.	Стыд, боязнь, что со мной что-то не так.	Избегал секса два года.	Я сексуально ущербный, ненастоящий мужчина.
Линн сказал, что я была хороша в постели.	Волнение, облегчение.	Стала сексуально неразборчивой.	Секс — это весело, я отличная любовница.

Еще раз отметьте положительные переживания знаком плюс (+), а отрицательные — знаком минус (–). Затем заполните приведенные ниже пробелы.

1. *В результате моего положительного сексуального опыта мои чувства к сексу следующие [суммируйте положительные чувства выше] ____________, но мой негативный опыт заставляет меня чувствовать [обобщите негативные чувства выше] ____________.*

2. *Поэтому иногда в сексуальных ситуациях я реагирую [суммирую положительные реакции] __________ и в других случаях [суммирование негативных реакций] __________.*
3. *Из-за этого опыта я считаю, что секс — это __________.*

Сравните это с тем, что вы сказали о своем детском сексуальном опыте выше. Затем завершите приведенное ниже предложение.

Сходство между моим детским сексуальным опытом и моими взрослыми сексуальными разочарованиями заключается в следующем __________.

Основные отличия включают в себя __________.

Главное, что изменилось: __________.

Часть III: видение сексуальных отношений

Теперь пора подумать о своих сексуальных желаниях. Вы действительно получите немного удовольствия от этих упражнений. Какую бы травму, смущение, страх или стыд мы ни испытали, у всех нас есть мечты, фантазии и надежды. Я хочу, чтобы вы записали все это ниже, в виде списка, как можно подробнее. У вас есть несколько источников, на которые вы можете опереться: приведенные выше упражнения, ваши тайные мечты и фантазии, разочарования и удовольствия от предыдущих партнеров и их от вас. Ниже приводится несколько примеров. В главе 15 у вас будет шанс воплотить эти желания в действие.

- [ ] *Я хотел(а) бы чувствовать, что мне не нужно быть агрессивным(-ой) в постели.*

- ☐ *Я бы хотел(а) тайком заняться любовью в общественном месте.*
- ☐ *Я хотел(а) бы иметь возможность рассказать любимому человеку, что я чувствую, занимаясь любовью.*
- ☐ *Я бы хотел(а) чувствовать себя свободно и кричать, занимаясь любовью.*
- ☐ *Я бы хотел(а), чтобы любимый человек играл с моими ногами.*
- ☐ *Я бы хотел(а) заняться любовью в душе.*
- ☐ *Я бы хотел(а) заниматься любовью долго и не чувствовать, что мне обязательно нужно испытать оргазм.*
- ☐ *Я бы хотел(а) поэкспериментировать с тантрическим сексом.*
- ☐ *Я бы хотел(а) иметь эротическую картину в своей спальне.*
- ☐ *Я хотел(а) бы жить где-нибудь, где я мог(ла) бы ходить голым(ой) на открытом воздухе.*
- ☐ *Я хотел(а) бы иметь возможность поговорить с любимым человеком о моем страхе импотенции или фригидности.*
- ☐ *Я бы хотел(а) меньше стесняться волос на своем теле.*
- ☐ *Я бы хотел(а) смотреть, как мой любимый человек мастурбирует.*
- ☐ *Я бы хотел(а), чтобы любимый(-ая) рассказал(а) мне о своих фантазиях.*
- ☐ *Я бы хотел(а), чтобы любимый(-ая) был(а) агрессивным(-ой) и соблазнял(а) меня, а я был(а) в пассивной позиции.*

Завершите предложения.

1. *Если бы я мог(ла) удовлетворить все свои сексуальные желания, то я бы чувствовал(а) ___________.*
2. *И реагировал(а) в сексуальных ситуациях ___________.*

3. Потому что мой страх __________ исчез бы.
4. Тогда я бы думал(а) о сексе как __________ и почувствовал(а) бы, что я сексуально полноценен(-на).

Примечание: возможно, вам будет интересно сравнить ваш ответ на пункт 4 с вашими представлениями о сексе из упражнения 9.2. Сможете ли вы найти сходства?

ЧАСТЬ IV

Путь к партнерству

ГЛАВА 12

Имаго: рецепт романтики

Любовь слепа, влюбленные не видят
Творимых ими милых сумасбродств.

Уильям Шекспир

Теперь, когда мы завершили детективную работу, можно понять, как именно детские переживания повлияют на ваш выбор партнера и то, что вас ждет впереди. Мы разоблачим ваше имаго: бессознательный образ человека, в которого ваше детство запрограммировало вас влюбиться.

Запрограммирован на то, чтобы влюбляться? Мы упорно сопротивляемся этой идее, слишком хорошо зная боль и разочарование неудавшегося романа. Теперь мы вооружены подробными контрольными списками качеств, которые мы хотим — и не хотим — видеть в партнерах нашей мечты. Но считать, будто у нас есть свободный выбор в отношении партнеров, — значит выдавать желаемое за действительное. Болезненные раны наших ранних лет и слабая адаптация к ним чудесным образом не исчезли по мере взросления. Это приданое, которое мы привносим в наши нынешние отношения. Увы, эти партнерские отношения не принесли любви и исцеления, к которым мы так доверчиво стремились. Скорее, они отразили боль нашего прошлого. Это скрытое

имаго заставляет нас повторяться, снова и снова выбирая сердитого, отчужденного трудоголика, задыхающегося нытика, тайного пьяницу — копии худших черт наших родителей. Мы должны вывести имаго на свет и изменить его, если мы надеемся сломать этот шаблон.

ИМАГО: КВИНТЭССЕНЦИЯ ДЕТСКОГО ОПЫТА

Усвоив все, что мы с вами говорили о воспитании и социализации, рассмотрим ингредиенты имаго.

1. *Ваш имаго похож на родителей из вашего детства.* Идея о том, что мы выбираем быть с кем-то похожим на родителей и что реагировать так, как мы реагировали в детстве, или поступать по отношению к ним так, как наши родители поступали по отношению к нам, — не очень привлекательна. Особенно это огорчает, когда мы делаем все возможное, чтобы избежать повторения проблем.

Клиенты рассказывают мне леденящие душу истории разочарования и крушения иллюзий. После нескольких романтических вечеров кавалер одной клиентки вышел из ресторана при первом же намеке на ссору — зловещий «двойник» ее отца, спускающегося в свою подвальную мастерскую, когда мать просила его о чем-то. Бывший муж другой женщины становился угрюмым, когда пил, точно так же, как ее мать. В ответ она в ярости расхаживала по дому, отражая реакцию своего отца. Любовник Мэри не пил (как и ее отец) — до тех пор, пока они не поженились. Травмированная тем, как ее мать выходила из себя при малейших провокациях, Элейн была успокоена покладистыми манерами Карла. Но он «взорвался» три раза в день, когда они съехались. Сменив роль травмированного ребенка на роль разъяренной матери,

Аманда сердито рассталась с критичным, осуждающим бойфрендом, который напоминал ей ее мать, только для того, чтобы обнаружить, что мужчина, с которым она сейчас встречается, начал придираться к ее одежде и нежеланию искать новую квартиру.

История, которую все эти клиенты надеялись забыть, повторяется. Когда вы поймаете себя на том, что говорите: «Ты такой же, как моя мать (отец)», — вы встретили ваше имаго. Когда ваш партнер сравнивает вас с одним или обоими вашими родителями, вы кое-что узнали о своем отрицаемом «я».

Хотя имаго — не только отрицательные, но и положительные черты ваших родителей, именно первые имеют наибольший вес в нашей привлекательности. Поскольку случаи пренебрежения, жестокого обращения, критики или безразличия влияют на наше выживание, они более глубоко запечатлеваются в шаблоне нашего имаго, чем воспоминания о заботе и внимании. Это ноющие язвы, которые мы хотим исцелить. Это расстраивает, потому что мы сознательно ищем в потенциальном партнере только положительные черты, чтобы удовлетворить свои потребности. Но без отрицательных черт характера мы бы не сочли их привлекательными. Здесь есть извращенная логика; старый мозг заботится о том, чтобы мы нашли то, что нам нужно для исцеления. Неизбежно, что человек, который вам нужен для исцеления, похож на человека, с которым вы росли, поскольку это единственный тип человека, от которого ваше подсознание примет то, что вам нужно.

Вы можете понять, почему у людей из неблагополучных семей особенно сильные имаго. Они были наводнены специфическими повторяющимися негативными образами, бóльшая часть которых настолько травматична, что похоронена глубоко внутри их сознания. Стремление найти

источник своей боли и стыда выходит у них из-под контроля, и, подобно контуженому солдату, они чрезмерно реагируют на все сигналы.

2. *Ваш имаго-партнер обладает некоторыми чертами вашего отрицаемого «я»*. Как мы видели в главе 10, многие из отрицаемых нами черт «я» — это интроецированные негативные черты наших родителей, которые мы не можем признать в себе. Таким образом, эти негативные черты, которые мы находим в наших партнерах по имаго, могут также присутствовать в нас самих.

Гнев, который так беспокоит вашего партнера, был бессознательно выбран вами не только потому, что он напоминает вам о вашей матери, но и для замены гнева, в котором вы не можете признаться себе, и ваше восприятие этого гнева, по крайней мере частично, становится проекцией на вашего партнера вашего же недопустимого гнева. Когда вы обвиняете своего партнера в скупости, что действительно может привести в бешенство, — это ваше же отрицание скупости, какими бы великодушными вы себя ни считали. Обвинения вашего партнера в чрезмерной зависимости могут маскировать его собственные страхи быть покинутым и зависимым. Выбирая партнера с отрицаемыми вами чертами «я», вы становитесь «цельным» без необходимости брать на себя ответственность за те аспекты себя, которые вы находите неприятными или дискомфортными.

3. *Ваш имаго-партнер обладает некоторыми чертами вашего потерянного «я»*. Хотя имаго в первую очередь воплощает негативные черты ваших родителей (и, следовательно, ваши же отрицаемые черты), оно также обладает положительными чертами, необходимыми вам для вашей целостности. Этот фрагмент имаго называется «ты все, чего я когда либо хотел(а)». Хотя наше ложное «я» заменяет обесценившиеся, отколовшиеся части нас самих, мы не забываем эту

потерю. Мы неполноценны и в нашем стремлении к целостности тяготеем к тому, у кого есть то, чего не хватает в нас самих. В главе 10 мы видели, как Эрл вернул Кристине свою утраченную чувственность, а Кристина восстановила свой похороненный интеллект. Мы ищем в другом то, что было подавлено и похоронено в нас самих. С этой точки зрения наши романтические привязанности — своего рода любовь к себе. Часть нашего имаго — и, следовательно, того, во что мы влюбляемся, — это наше потерянное «я».

4. *Ваше имаго обладает некоторыми противоположными чертами «я», которых вам не хватает*. Поскольку имаго — образ партнера противоположного пола, наши партнеры-имаго будут обладать противоположными гендерными чертами, в которых наше общество нам отказывает, как мы видели в главе 11. Опять же, есть совпадение в том, что наши противоположные сексуальные черты на самом деле оказываются частью потерянных и отвергнутых «я».

Подводя итог, мы можем сказать, что имаго — ваше самонаводящееся устройство, которое помогает найти того, кто похож на ваших родителей, а также того, кто обладает некоторыми качествами вашего недостающего «я». Это образ, собранный со временем, по крупицам, в ответ на наше восприятие нашего детского опыта. Сложная, едва уловимая смесь того, что наше бессознательное воспринимает как источник исцеления наших отдельных ран, наше соответствие имаго во многих отношениях оказывается последним, чего мы сознательно хотим.

Неужели нет спасения от имаго? Если только вашу пару не сформирует старейшина деревни или вы не пошлете за невестой по почте, боюсь, ответ будет отрицательным. Чтобы понять имаго и его кажущуюся мертвую хватку на нашей воле, нужно снова вспомнить тезис: наша цель

в жизни — вернуться к тому первоначальному состоянию расслабленной радости, которое мы каким-то образом помним, чувствовать себя живыми и цельными. Чтобы сделать это, надо вернуться на место преступления, туда, где мы были ранены, чтобы возместить ущерб и вновь найти то, что было потеряно. С точки зрения нашего старого мозга, мы должны получить то, что нам нужно, от человека или лиц, от которых это должно было исходить в первую очередь — а если это не удастся, от его достойной замены.

Но детство закончилось, мы не можем вернуться к родителям, чтобы забрать недостающее. Итак, мы находим замену — отношения, которые повторяют в своих жизненно важных аспектах сложную, своеобразную картину наших ранений и потерь. Инструмент, который наше бессознательное использует для совершения этого подвига, — имаго.

КАК РАБОТАЕТ ИМАГО ПРИ ВЫБОРЕ ПАРТНЕРА?

Вы — ходячая энциклопедия всего, что случилось с вами в детстве. Каждый взгляд и поступок, каждый прием пищи и разговор, каждое объятие или выступление остаются где-то в вашей памяти. Вы храните информацию о легкой шепелявости вашей матери и низком, спокойном тембре ее голоса, сокрушительных медвежьих объятиях старшего брата, его неторопливой походке и привычке оглядываться через плечо. Вы вспоминаете все, что было сказано во время ссор и перемирий. Вы никогда не забудете характерный папин запах и его сопение, в вашем сознании может звучать музыка, которая играла одним далеким рождественским утром. Это может показаться невероятным, поскольку мы часто не можем вспомнить, что мы ели на завтрак или зачем

пришли в хозяйственный магазин. Но все это остается в нашем создании, пока в один момент не появляется правильный стимул (вспомните, например, как определенный запах или сцена из фильма могут вызвать воспоминание о друге или давно забытом инциденте).

В нашем сознании хранится каждый байт информации — каждое слово, поступок или действие, которые просочились в бессознательное. Ваш мозг, формирующий шаблоны, организует эти мириады битов в сложную, размытую картинку, очень похожую на сгенерированное компьютером изображение, в котором каждый крошечный пиксель находит свое место. Впечатления объединяются и накладываются друг на друга, образуя мерцающий образ «человека, который сделает меня целостным».

Находясь в мире, часть нас постоянно сканирует окружающую среду в поисках партнера. Это важно для выживания, и старый мозг очень заинтересован в результате. Мы изучаем каждого нового потенциального партнера на предмет соответствия, почти мгновенно понимая, можем ли включить его в нашу картину мира. Волны поступающей информации сопоставляются с изображением. Каждый байт регистрируется как «попадание» или «промах» — либо он находит рецептор и присоединяется к соответствующему байту в нашей внутренней матрице, либо отбрасывается. Наш сканер работает, как правило, по типу бинарного код: кривая улыбка = да; нахмуренные брови = да; опущенные глаза = нет; кроссовки = нет; сигарета = да; пиво = нет; легкая нервозность = да; узкий галстук = да. Если вы похожи на меня, вы, вероятно, мгновенно формируете мнение о людях, которых встречаете на улице: этого вы хотели бы узнать поближе; этот очень умен; она понятия не имеет, как глупо выглядит; у него ответственная работа, но это скучно; она стесняется секса; он ведет себя как мальчик-переросток; они выглядят как счастливая пара.

Если достаточное количество этих байтов находит рецепторы в нашей внутренней матрице, человек кажется нам привлекательным. Если нет, то интерес не задет и этот человек, как и тысячи других, отвергается как потенциальная пара, прежде чем мы даже поздороваемся. Возможно, мы начинаем встречаться с тем, кто обладает многими прекрасными качествами, но если химии нет (а значит, мы не можем подобрать достаточно пикселей нашего имаго), это, вероятно, не продлится дольше нескольких свиданий и мы будем удивляться, почему ничего не «щелкнуло».

После развода я также находился в поиске идеальной пары, наивно полагая, что у меня есть иммунитет к процессу, на который обречены другие, ведь они не знают того, что знаю я. У меня был список неотъемлемых качеств: теплота, жизнерадостность, интеллект, смех, эмоциональная стабильность, чувственность и сексуальность. Я разыскал нескольких потенциальных партнеров, которые обладали всеми этими качествами, но во мне ничего не пробудилось.

Все они были интересными людьми, с которыми можно общаться, но я заскучал. У каждого из них отсутствовали существенные черты, которые соответствовали депрессии моей матери; мои страхи быть брошенным не были активированы.

Возможно, вы беспокоитесь о том, что никогда не встретите того, с кем у вас произойдет этот «щелчок». Хочу вас заверить: есть много потенциальных партнеров, которые подойдут вам по имаго. Независимо от того, насколько настойчивы наши поиски, мы никогда не найдем точного соответствия внутреннему образу. В конце концов, наши опекуны и обстановка в нашем доме уникальны в своих бесчисленных деталях, которые мы превратили в сложный коллаж бесконечной тонкости, основанный на нашем восприятии. И все же нам нужно как можно лучше воссоздать ту исходную ситуацию, чтобы мы могли вести себя по отношению к нашему партнеру и в ответ

на него так, как мы вели себя с родителями, в надежде получить желаемый ответ на этот раз.

К счастью, само имаго — лишь копия оригинала, больше похожая на импрессионистскую картину, чем на фотографию. Обычно наш партнер-имаго имеет приблизительное сходство с оригиналом, воплощая в себе по крайней мере несколько наиболее важных негативных черт. Но чтобы соответствие было достаточным, мы перерабатываем изображение, преувеличивая сходство и уменьшая различия, приукрашивая и уточняя правдивость наших партнеров, чтобы достичь правдоподобия, к которому мы стремимся.

ИЛЛЮЗИЯ ЛЮБВИ

Итак, имаго — не только образ другого человека, но и целостность, объединяющая недостатки нашего воспитания и социализации в картине нашего отсутствующего «я». Все это — ингредиенты романтики. Когда мы слышим пение птиц и игру скрипок, когда наше сердце замирает, а мозг выбрасывает эндорфины в кровь, наши мощные сенсоры реагируют на того, кто, по нашему мнению, обладает уникальным потенциалом для восстановления нашей целостности, отсутствующим у других, кого мы видели или отвергали. Вот человек, с которым мы можем закончить наши детские дела и вернуть то, что потеряно.

Неудивительно, что ничто другое не кажется таким приятным. Когда мы влюбляемся, мы меняемся, и мир меняется. Мы внезапно наполняемся энергией и оптимизмом; мы очарованы и воодушевлены. Когда-то разделенные и обороняющиеся, теперь мы чувствуем себя по-настоящему вовлеченными в мир и связанными с ним. Мои клиенты рассказывают мне о том, как любовь преобразила их мир.

После того как Питер встретил Веронику, ему стало трудно ходить на работу, поскольку то, что он делал весь день, когда его не было с ней, казалось нереальным.

Марта, которая едва заметила нищего в своем квартале, обнаружила, что дает деньги каждому бездомному, с которым сталкивается. У меня были клиенты, которые говорили мне, что их мигрени исчезли, их вечная депрессия испарилась, их творческие застои прошли в объятиях романтики. Жизненная энергия вибрирует на более высокой частоте. В целом мир кажется лучше.

ЯЗЫК ЛЮБВИ

Все влюбленные считают, что им повезло найти кого-то особенного. «Никто никогда не испытывал того, что чувствую я, — думают они, — никто никогда не ощущал такой любви». Отчасти это верно, поскольку совпадение имаго — это сложное переплетение бессознательных образов двух людей. И то, что для одного станет совпадением имаго, для другого может быть вопросом «когда это кончится» во время свидания вслепую. «Что она в нем находит?» — именно в этом суть имаго.

Чтобы продемонстрировать, как романтический партнер на самом деле перекликается с нашим детством и восполняет утраченные фрагменты, достаточно взглянуть на четыре явления, которые воплощены в том, что кажется универсальным языком любви.

Первое — это узнавание. Это жуткое чувство, которое испытывают влюбленные даже при первой и второй встрече: «мы только что встретились, но мне почему-то кажется, что я уже знаю тебя». Это чувство близости проистекает из сходства их новой любви с бессознательным образом родителей.

Поскольку Стив рос с подавленной, эмоционально недоступной матерью, он искал кого-то с улыбкой на лице, кто любил бы обниматься. Но не раз его привлекал один типаж: серьезная женщина с отсутствующим взглядом. Тогда он ловил себя на том, что постоянно вглядывается в ее лицо в поисках разгадки ее чувств, ожидая улыбки. Когда она наконец улыбалась, он испытывал облегчение и эйфорию.

Второе — потеря чувства времени. «Не могу вспомнить время, когда я не знал(а) тебя», — говорят влюбленные, хотя они, возможно, были вместе всего несколько дней или недель. Их старые мозги слили образ любовника с родителями, связав настоящее с прошлым. Они снова в заботливых объятиях своей фантазийной матери, и кажется, что все будет идеально.

Одна клиентка рассказывала мне, как теряла счет времени, когда проводила время со своей новой любовью. Их совместные вечера казались окутанными ощущением вечности. Она могла часами лежать в его объятиях, сливаясь с его телом, его чувствами, как будто они были одним человеком, и казалось, что прошло всего несколько минут.

Третье — это воссоединение. По мере того как влюбленные проводят все больше времени вместе, они говорят: «Я больше не чувствую себя опустошенным или одиноким — с тобой я чувствую себя единым целым». Они нашли друг в друге то, чего не хватало им самим. Два неполных человека стали единым целым — временно.

Элис сказала мне, что никогда не чувствовала себя полностью собой до того, как встретила Алекса. «Для меня он — идеальный баланс. Когда мы отправляемся в путешествие, я никогда не знаю, куда направляюсь, но у Алекса все спланировано до мельчайших деталей. Он как моя правая рука. Просто здорово иметь того, с кем я чувствую себя такой совместимой. Части меня не хватало до того, как появился Алекс. Как будто мы — это один человек».

Наконец, появляется чувство необходимости. Судя по всему, этот опыт универсальный. В отношения вкрадывается ощущение одержимости, и любимый человек становится необходимым для ощущения безопасности и выживания. «Я не могу представить жизнь без Джека, — сказала Мелисса. — Я не смогу жить без него и не хочу». Эта тема часто становится лейтмотивом песен о любви и любовной поэзии, она отражает бессознательную связь влюбленного с родителями, которые обладали властью над жизнью или смертью. Когда вы снова находите опекуна, удовлетворение потребности кажется гарантированным и первобытный страх смерти отступает. Теперь мы точно будем жить, получим то, что нужно для выживания.

Хотя точные слова, возможно, и не могут быть выражены, влюбленные говорят так: «Я нашел то, что всегда искал. Ты — все, чего не хватало в моей жизни. Ты сможешь удовлетворить все мои потребности. Я снова чувствую себя собой, и я больше не одинок. Ты никогда не бросишь меня. Ты спас меня, и я не умираю».

ПРЕИМУЩЕСТВА ИЛЛЮЗИИ

Какое-то время между влюбленными все замечательно. Они и правда чувствуют себя более живыми. В плену любви они способны частично отказаться от своей эгоцентричности, от разрушительных привычек, которые компенсировали их боль. Он бросает курить и уходит из офиса в шесть вечера каждый день, ее проблемы с едой остались в прошлом, она уже не тратит бóльшую часть своей зарплаты на косметику и обувь. В безопасном коконе своей новой любви они способны раскрыться, быть более честными и доверчивыми, чем раньше. В колыбели любви сексуальные запреты тают,

остроумие всплывает на поверхность, некогда твердые тела двигаются в такт. Поскольку партнеры поддерживают и сочувствуют, они могут поделиться своей болью, виной, страхами и надеждами. Постыдные секреты и нежные раны раскрываются и принимаются. Влюбленные проводят все больше времени вместе. Они начинают строить планы на будущее. И затем... все просто идет наперекосяк.

Иллюзия романтической любви заключается в том, что последняя закрывает нам глаза на негативные аспекты нашего выбора. Отчаянно пытаясь сохранить новообретенное чувство радости и спасения, мы прибегаем к любой тактике отрицания, чтобы отстраниться от плохих новостей о партнере. Когда, словно первые утренние лучи, реальность пробивается сквозь дымовую завесу отрицания, иллюзия разрушается и мы сталкиваемся лицом к лицу с последним и самым разрушительным фрагментом головоломки имаго. Я приберегу печальную историю о том, что происходит, когда романтика идет наперекосяк, для обсуждения бессознательных отношений в главе 13. Здесь же хочу переосмыслить картину романтической любви с точки зрения соответствия имаго.

ЛЮБОВЬ: ПРИРОДНАЯ АНЕСТЕЗИЯ

В наши дни модно цинично относиться к романтике, но я ни в коем случае не хочу принижать романтическую любовь. Она не только позволяет чувствовать себя прекрасно, но и оказывается катализатором исцеления и перемен. Природа не стала бы изобретать ничего столь грандиозного для тривиальных целей. Ослепляя нас, романтическая любовь оказывает нам ценную услугу. Мы невольно выбираем кого-то вроде наших родителей и ожидаем, что они будут любить нас так, как родители никогда не любили. Парадоксально, но избранник обладает уникальной

способностью бередить наши старые раны. Похоже, это верный путь к катастрофе и разбитому сердцу. Если бы не были в плену любви, мы бы с криком побежали в другом направлении. На самом деле мы выбрали человека, который будет расстраивать нас так же, как это делали родители. Но у этого человека, когда он реагирует на наши потребности, есть то, что нам нужно для исцеления. И ни один другой человек этого не делает, по крайней мере ни один другой тип людей.

Даже когда любовь заканчивается, она дает представление о нашей лучшей версии себя и напоминает о потенциале целостности. Хотя это преждевременное обещание, оно возвращает нас — пусть и ненадолго — к тому утраченному состоянию расслабленной радости, которое мы испытывали в детстве и к которому стремимся с тех пор. Как бы сильно ни ранила нас эта любовь, мы все равно храним приятные воспоминания о хороших временах, и большинство из нас хочет снова почувствовать то же.

Романтическая любовь привязывает нас к имаго, так что мы останемся рядом достаточно долго, чтобы посмотреть, сработает ли она. Это дает нам силы для длительной работы над собой и отношениями. Когда мы влюблены, у нас есть чувство, что все можно уладить. Влюбленность заставляет нас действовать. Без этого мы предпочли бы оставаться в безопасности своего одиночества или безопасного «соглашения», какой бы неудовлетворительной влюбленность ни была. Романтическая любовь — природная анестезия.

В РОМАНТИКЕ НЕТ ЛЮБВИ

Представление о том, что мы любим других людей такими, какие они есть, с их особыми потребностями и причудами, — иллюзия. Романтическая любовь совсем не такая, какой

кажется. Мы влюблены в проекцию своего потерянного «я» и ожидаем того, что наши возлюбленные могут дать нам.

Связь с имаго создает ложную целостность. Наша попытка получить недостающее через другого никогда не срабатывает, потому что личная пустота не может быть заполнена партнером. Если бы это слияние было успешным, мы бы упустили собственные шансы справиться с нашими проблемами.

Романтическая любовь — бомба замедленного действия. Она несет в себе семена собственного разрушения. Она должна закончиться. Неизбежная реальность грубо разрушает нашу иллюзию. Мне неприятно это говорить, но в романтике нет любви. Настоящая любовь — нечто совершенно иное, намного лучшее, как мы увидим в главах 13 и 16. Но такое случается только с парами, которые борются со своими демонами и придерживаются правильного курса во время борьбы за власть.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПОНИМАТЬ СВОЕ ИМАГО И РАБОТАТЬ НАД НИМ?

Нам нужен партнер-имаго, чтобы расти и исцеляться. Проблемы самоидентичности парадоксальным образом требуют взаимоотношений для разрешения. Партнерство — это процесс, в рамках которого мы восстанавливаем то, чего нам не хватает. Зная свое имаго, можно определить, с каким человеком мы будем, с какими проблемами придется столкнуться. Мы осознаем, что происходит с нами в процессе поиска партнера, и смиряемся с тем, что мы не можем избежать встречи со старыми ранами нашего детства, «выбирая» партнера, который соответствует некоторому набору критериев, которые должны помочь нам избежать боли. Когда мы встречаем имаго, мы готовы к тому, что нас ждет.

Имаго-партнер может либо причинить нам глубокую боль, либо исцелить нас. Мы не можем закрывать глаза на имаго. Нужно сотрудничать и работать согласованно, чтобы у партнера не было власти над нами. Не познакомившись с имаго или даже не подружившись с ним, мы находимся во сне наяву и обречены повторять одни и те же ошибки снова и снова. Мы избавляемся от человека, который причинил нам боль, но сохраняем проблемы.

Знание деталей имаго ясно покажет вам, в чем заключаются ваши проблемы с осознанием себя. Вы поймете, что необходимо изменить или доработать и как этого добиться. Если вы сможете вернуть некоторые из своих отколовшихся частей до вступления в отношения, вам не нужно будет искать их в другом человеке. Если вы научитесь получать заботу и одобрение, необходимые для исцеления ваших детских ран, от друзей и коллег, групповой терапии или случайных свиданий, то уменьшите интенсивность и серьезность негативных черт имаго. Будет меньше пустот, которые нужно заполнить, меньше недостающих частей, которые надо компенсировать. Имаго буквально мутирует и станет изображением кого-то, кто, как и вы, более здоров и целостен. Вы влюбитесь в более здорового партнера. А он влюбится в вас.

РАЗОБЛАЧЕНИЕ ИМАГО

Итак, вы снова подробно вспомнили детство, то, как функционировала ваша семья и как вы реагировали на свое окружение. Вы посмотрели на прошлые и нынешние отношения. Теперь мы сформируем изображение вашего имаго, используя подсказки, которые вы собрали из своих ответов в упражнениях, выполненных ранее, и ваше осознание актуальных для вас проблем.

Вы можете быть потрясены картиной, которая возникает после всей этой кропотливой детективной работы, обескуражены кажущейся неразрешимостью конфликтов и разочарований в ваших отношениях. Я не могу не подчеркнуть, что знание о вашем имаго — искупительная информация. Она способна исцелить вас. Имаго — ключ к вашим отношениям и основа для самоинтеграции. Думайте об этом как о карте, показывающей, где находится зарытое сокровище.

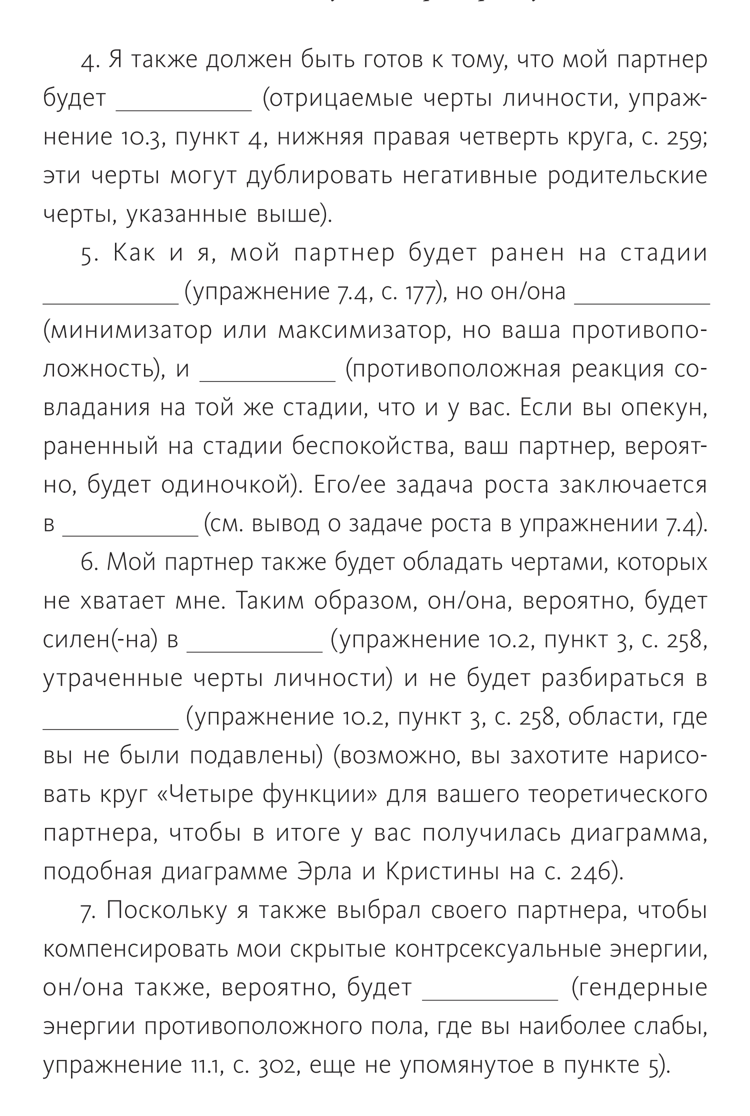
Упражнение 12.1
РАЗОБЛАЧЕНИЕ ИМАГО

Бóльшая часть информации, необходимой для выполнения приведенных ниже упражнений, у вас уже есть. Фразы в скобках дадут вам подсказки.

1. Вероятно, меня привлечет тот, кто __________ (положительные качества ваших родителей, упражнение 9.1, пункт 1, левая половина круга, с. 231), а также __________ (отрицательные черты, упражнение 9.1, пункт 1, правая половина круга, с. 231).

2. Мой партнер также может оказаться __________ (положительные качества того, кто оказал сильное раннее влияние на вашу жизнь: брат или сестра, бабушка или дедушка, любимый родитель) и __________ (отрицательные качества человека или лиц, указанных выше).

3. Я уже видел доказательства этого в моих предыдущих отношениях, которые были __________ (положительные черты из упражнения 2.2, пункт 7, с. 64, верхняя половина круга, которые дублируют черты, перечисленные в пунктах 1 и 2 выше) и __________ (отрицательные черты из упражнения 2.2, пункт 7 внизу круга, которые дублируют черты выше).



4. Я также должен быть готов к тому, что мой партнер будет __________ (отрицаемые черты личности, упражнение 10.3, пункт 4, нижняя правая четверть круга, с. 259; эти черты могут дублировать негативные родительские черты, указанные выше).

5. Как и я, мой партнер будет ранен на стадии __________ (упражнение 7.4, с. 177), но он/она __________ (минимизатор или максимизатор, но ваша противоположность), и __________ (противоположная реакция совладания на той же стадии, что и у вас. Если вы опекун, раненный на стадии беспокойства, ваш партнер, вероятно, будет одиночкой). Его/ее задача роста заключается в __________ (см. вывод о задаче роста в упражнении 7.4).

6. Мой партнер также будет обладать чертами, которых не хватает мне. Таким образом, он/она, вероятно, будет силен(-на) в __________ (упражнение 10.2, пункт 3, с. 258, утраченные черты личности) и не будет разбираться в __________ (упражнение 10.2, пункт 3, с. 258, области, где вы не были подавлены) (возможно, вы захотите нарисовать круг «Четыре функции» для вашего теоретического партнера, чтобы в итоге у вас получилась диаграмма, подобная диаграмме Эрла и Кристины на с. 246).

7. Поскольку я также выбрал своего партнера, чтобы компенсировать мои скрытые контрсексуальные энергии, он/она также, вероятно, будет __________ (гендерные энергии противоположного пола, где вы наиболее слабы, упражнение 11.1, с. 302, еще не упомянутое в пункте 5).

Теперь у вас есть полное представление о вашем имаго — внутреннем образе противоположного пола. Положительные черты будут интересны вашему сознательному разуму. Негативные — притягивать ваше бессознательное. Это те черты характера, которые связаны с вашими

разочарованиями. Хотя природная анестезия не позволит вам увидеть негативные черты в выбранном вами партнере, это будут те черты, которые активизируют ваши самые глубокие чувства при встрече и вызовут у вас наибольшие трудности позже.

Зная черты вашего партнера-имаго, вы также можете сделать вывод о характере его или ее раны и проблемах, которые он/она смогут исцелить. В главе 15 вы выполните некоторые упражнения, которые помогут вам внести личные изменения, которые со временем смягчат более жесткие аспекты вашего образа имаго и помогут вам справиться с будущими конфликтами.

Упражнение 12.2
ДЕТСКИЕ РАЗОЧАРОВАНИЯ

Возьмите лист бумаги и нарисуйте следующую таблицу.

А. Мать	**Б. Отец**	**В. Другие**
	Разочарования	
	Отрицательные чувства	
	Позитивное поведение	
	Позитивные чувства	

В столбце «Мать» выпишите все расстраивающие модели поведения, которые вы можете вспомнить из своего детства. В колонке «Отец» перечислите все неприятные случаи поведения вашего отца. В колонке с надписью «Другие» перечислите все случаи расстраивающего поведения с любым другим пожилым человеком/людьми, которые выполняли роль родителя. Теперь обведите три

ваших самых глубоких разочарования. В разделе «Отрицательные чувства» выпишите худшие эмоции по отношению к каждому родственнику. В разделе «Позитивное поведение» перечислите все виды поведения ваших опекунов, которые вы считаете позитивными. Теперь выделите три наиболее позитивных опыта. В разделе «Позитивные чувства» укажите свои самые приятные чувства к каждому родителю.

На другом листе выпишите следующие предложения. Обратите внимание, что в конце каждого фрагмента есть круглые скобки с инструкциями о том, где в предыдущих упражнениях вы можете найти информацию для завершения предложений. Заполните пробелы информацией, которую вы уже собрали. Вы можете изменить ее только настолько, чтобы составить читаемое предложение; не меняйте содержание.

Упражнение 12.3
ПОВЕСТКА ВАШЕГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ДЕТСТВА

1) в детстве я жил с родителями, которые были (упражнение 9.1, пункт 1, левая половина круга, с. 231)
2) и с которыми я часто испытывал (отрицательные чувства из таблицы на с. 331)
3) потому что они расстроили меня (разочарования из таблицы на с. 331 — список обведенных разочарований)
4) и это повлияло на то, что я стал (отрицание черт собственного «я» из упражнения 10.3, пункт 5, нижний правый квадрант круга, с. 259)
5) и подавлять мои (утраченные черты «я» из упражнения 10.2, пункт 3, с. 257)

6) если бы они были более (упражнение 9.1, пункт 1, левая половина круга, с. 231)
7) и дали мне (позитивное поведение из таблицы на с. 331)
8) чтобы я всегда мог чувствовать (позитивные чувства из таблицы на с. 331)
9) тогда я был бы (положительные качества из упражнения 12.1, пункт 1, с. 329)
10) и выразил бы мои (качества, которыми обладает партнер, из упражнения 12.1, пункт 5, с. 330)

Это впечатление от бессознательной детской повестки, которую вы привнесете в ваши отношения. Я считаю это способом сравнения с вашими бессознательными отношениями (вернитесь к упражнению 2.4, с. 67, чтобы увидеть, как ваша нынешняя ситуация связана с вашим детским опытом).

ГЛАВА 13

Партнерство: путешествие к сознанию

На протяжении всей нашей жизни появляются возможности для интеграции и адаптации.

Гарри Стэк Салливан

В этой книге мы говорим о том, как взять все от нашего одиночества и подготовиться к здоровым, исцеляющим отношениям и настоящей любви. В предыдущих главах мы рассмотрели, как работает процесс отбора, основанный на детском опыте. Мы выяснили, к какому типу людей вас влечет, и рассмотрели проблемы, с которыми столкнется ваш имаго-партнер. Теперь я хочу поговорить о том, как могут развиваться ваши отношения. Это знание подготовит вас к трудностям, с которыми вы столкнетесь, а также вдохновит вас отправиться в это путешествие.

Сейчас вы уже знаете, что у вас нет особого выбора, когда дело доходит до поиска вашей второй половинки. Брак — по умолчанию последнее средство борьбы с разрушительными последствиями детства. Поэтому нас не должно удивлять, что из всех человеческих начинаний он демонстрирует самый разительный контраст между началом и результатами. Слишком часто человек, которого мы боготворили и в которого были

безумно влюблены, становится тем, кто «подводит» нас, и мы в конце концов разводимся.

Хотя наш бессознательный процесс отбора не сулит ничего хорошего браку как образу жизни, у меня есть уверенность, что негативные имаго-черты наших партнеров — катализатор личностной трансформации на самых глубоких уровнях. Осознанные отношения, в которых партнеры призывают друг друга изменить эти аспекты себя и тем самым высвободить подавленный потенциал, на самом деле становятся наиболее эффективным путем к психологической и духовной целостности. Другие варианты — отрицание наших неудовлетворенных детских потребностей, попытки удовлетворить их самостоятельно или через дружбу, отношения с собой или постоянный поток любовников — никогда не исцелят нас. Любовь, которая необходима для нашего исцеления, должна исходить от соответствия имаго, а партнерство — преданное, непрерывное, последовательное — это процесс, в рамках которого мы исцеляемся и возвращаем себе нашу первоначальную целостность и жизнерадостность.

К счастью, мы все-таки можем сами выбрать, каким будет наш брак. Большинство браков терпят неудачу из-за сохранения бессознательных аспектов отношений. Любое наше незаконченное дело с нашими родителями становится важной повесткой для наших партнеров. Однако слишком часто те не осознают скрытых потребностей, которые движут их отношениями, и не овладевают навыками, необходимыми для успешного удовлетворения этих потребностей. Будучи вне отношений, вы должны подготовиться к осознанному браку, в котором вы и ваш будущий партнер сможете исправить ущерб, нанесенный вам в детстве, и восстановить свое истинное «я».

БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Размышляя о браке, вы должны понимать, что у него, как и у детства, есть естественная история: он тоже развивается в несколько стадий. Взаимосвязь между проблемами нашего детства и проблемами наших взаимоотношений не так сверхъестественна, как кажется, поскольку отношения, как и детство, переходят от привязанности к независимости, через идентичность и компетентность, к заботе и близости, бессознательно воссоздавая проблемы, необходимые для решения наших незавершенных проблем.

Каждая стадия возникает из предыдущей, при этом продвигает ее достижение или неудачу. Романтическая любовь отражает стадию привязанности, поскольку партнеры устанавливают связь, которая позволит им пережить грядущую бурю: борьбу за власть. Последняя резюмирует проблемы и тяжелую работу на этапах исследования, поиска идентичности и обретения компетентности. Если пара осознает, что происходит, каждый партнер стремится стать целостным «я», и вместе они получают правильно функционирующие отношения, где каждый из них уникален, подобно тому как дети узнают, кто они, и становятся компетентными в управлении своим окружением. Если эта работа успешна и отношения выходят за рамки борьбы за власть, партнеры могут перейти к подлинной заботе о благополучии друг друга и глубокой близости, которая перерастает в настоящую любовь, когда все обещания, данные на этапе влюбленности, выполняются. Такой союз силен, расширяет границы до заботы о других на стадии заботы и близости.

Стадии отношений следуют циклическому, а не линейному прогрессу. Мы можем возвращаться к романтике, к вопросам идентичности и компетентности, связанным с борьбой за власть, и проявлять заботу на протяжении жизненного

цикла в ответ на обстоятельства и кризисы на каждом этапе жизни. Новый цикл может быть вызван рождением ребенка, серьезной болезнью или финансовой неудачей, переездом ребенка[1].

КОГДА РОМАНТИКА УМИРАЕТ: ТРАЕКТОРИЯ БЕССОЗНАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Когда мы в последний раз говорили о наших влюбленных в главе 10, они признавались друг другу в любви и говорили, что не могут жить друг без друга. К сожалению, романтическая любовь — верх бессознательности, поддерживаемый идеализацией нашего партнера и нашим ожиданием получить удовлетворение.

Романтическая любовь может длиться несколько недель или даже лет, но пузырь обязательно лопнет, завеса иллюзии будет приподнята, и мы увидим разочаровывающую правду о нашем партнере. Как это происходит? На стадии романтической любви, поддерживаемой надеждой и эндорфинами, каждый партнер добровольно предоставляет то, что хочет и в чем нуждается другой, поэтому складывается основание для ожидания того, что отношения принесут удовлетворение. Но обязательства — часто свадебная церемония — меняют ситуацию, и начинается настоящий ад. Предвкушение становится ожиданием, и оба партнера склонны отказываться от части безусловной отдачи, которая характеризовала ранние отношения; в то же время они начинают ожидать (или даже требовать либо чувствовать себя вправе) удовлетворения собственных потребностей. Поскольку они выбрали партнеров с учетом недостатков своих родителей, вполне вероятно, что партнер подведет и их, причем таким же разрушительным способом. Каждый обречен разочаровывать другого.

Каждый брак неумолимо движется от романтической иллюзии к разочарованию, которое предвещает начало борьбы за власть. Природа именно так все и задумывала. Однако нас учат верить, что влюбленность — показатель того, что наши партнеры подходят нам. Когда романтика идет на убыль, многие воспринимают это как показатель того, что отношения исчерпали себя. Люди, которые посещают мои семинары, иногда говорят мне: «Моя любовь умерла; я больше не влюблен; я не чувствую того же». Похоже, моя работа — сообщать им плохие новости. «Она должна умереть», — говорю я им.

Если вы застреваете в романтической любви, вы оказываетесь на стадии привязанности; чтобы отношения развивались дальше, вы должны перейти на стадию исследования и дальше. Романтика — всего лишь стартовая площадка. Чтобы обрести настоящую любовь, вы должны взяться за работу исцеления и осознания. Никто не «работает» над отношениями, когда эндорфины бьют ключом. Это серьезное недопонимание природы любви и романтики, которое вам как одинокому человеку не мешало бы понять заранее.

Романтическая любовь должна заканчиваться. Это природный клей, который объединяет двух несовместимых людей с целью взаимного роста и позволяет им пережить разочарование из-за того, что они не вступили в брак с идеальными людьми. Хотя романтическая любовь — это предвкушение потенциала в отношениях, до достижения цели придется пройти через долину отчаяния. Если мы не используем отношения, чтобы покончить с детством, мы постоянно будем сталкиваться в браке с теми же проблемами, что и в детстве. Когда романтическая любовь умирает, это расчищает путь для настоящей любви.

Иллюзия романтической любви рассеивается, когда наши партнеры не оправдывают наших ожиданий и начинают

проявлять знакомые негативные черты наших родителей и отвергнутых «я», которые мы поначалу не замечали в них. И хотя партнеры могут воплощать лишь некоторые из негативных черт наших опекунов, и то лишь отчасти, мы проецируем недостающие черты — особенно те, которые сами в себе отрицаем, — на них и ведем себя с ними так, как если бы они были точной копией наших родителей. Так мы провоцируем в них ту же реакцию, которая была у наших родителей. Мы начинаем воспроизводить наши взаимодействия с родителями в любовных отношениях.

Помните, что отрицательные черты нашего имаго часто оказываются отрицаемыми чертами нас самих, которые, в свою очередь, являются интроецированными чертами наших родителей. Иными словами, мы сами обладаем негативными родительскими чертами, которые критикуем в наших партнерах. Во время борьбы за власть мы переходим от позиции ребенка к позиции родителя и ведем себя с нашим партнером так же, как наши родители относились к нам, когда мы не соответствовали их ожиданиям. Хуже того, мы склонны вести себя с партнерами как родитель, с которым у нас было больше всего трудностей в детстве, поскольку обычно мы считали именно его самым авторитетным. Мы отождествляем себя с этим родителем, ведь с точки зрения нашего старого мозга именно он/она обладали наибольшей способностью к выживанию. Возможно, мы ненавидели мамино нытье и заискивание, но папу это пугало, и он сдавался. Или же папин гнев, благодаря которому он добивался всего, чего хотел. Ведя себя как наш родитель, мы переводим наше восприятие партнера в режим ребенка. Когда наш партнер говорит нам, что мы «такие же, как наша мать (или отец)», мы удивляемся. Дело в том, что мы неосознанно отождествляем себя с негативными чертами родителей, отрицаем, что мы это сделали, яростно отвергаем такое обвинение, но неосознанно воспроизводим эти старые сценарии с нашим партнером.

В другое время мы чувствуем себя детьми рядом с партнером. В конце концов, мы видим в них тень наших родителей. Неудивительно, что мы реагируем на гнев нашего партнера так же, как на гнев нашей матери, каким бы слабым ни было сходство между ними. Если мы привлекли внимание отца бесконечным потоком историй о том, что происходило в школе, с кем мы играли, что смотрели по телевизору, мы, скорее всего, подумаем, что должны быть активным и занимательным партнером, чтобы заинтересовать партнера. В считаные секунды мы можем переключиться с чувств, которые испытывали в детстве, на поведение родителя, который нам нравился меньше всего. Вот в чем суть борьбы за власть.

Нам также приходится бороться с повторным появлением потерянного «я». Помните: мы выбрали партнера, который восполняет то, чего не хватает в нас самих. Какое-то время нам это подходило, и мы наслаждались этой целостностью. Но рано или поздно характеристики, которые партнеры изначально находили привлекательными друг в друге, внезапно становятся раздражающими, поскольку потерянное «я» корчится от дискомфорта. То, что муж видел сквозь розовые очки романтики как независимость своей жены, теперь он воспринимает как недостаток внимания или обязательств. То, что его жена считала его веселой натурой, теперь она воспринимает как потакание своим желаниям. Внезапно наш партнер становится слишком логичным, слишком эмоциональным, слишком сексуальным, слишком беспечным. Борьба за власть началась.

И ЭТО ПРОЙДЕТ

Большинство браков распадается в борьбе за власть, но природа не задумывала такого. Борьба за власть, как и романтическая любовь, — еще одна промежуточная станция

на пути к настоящей любви. Это должно произойти, ведь необходимо воплотить потенциал, на который намекают на романтической стадии, в реальность. Это даже не отрицательный показатель, а верный признак того, что мы рядом с нужным человеком для нашего максимального потенциального роста — если мы правильно с этим справимся.

Борьба за власть тоже не должна длиться долго. Это преходящее явление, проводник к созданию самости в каждом партнере и отношений, которые имеют уникальную идентичность, отличную от идентичности наших родителей. Застрять на стадии романтики или борьбы за власть — значит прервать процесс создания «я», которое заботится о других. Здесь снова проявляется великий замысел природы: сосредоточенность на себе может быть необходимым условием для личного выживания, а выход за пределы себя к заботе о других и близости с ними необходим для выживания нашего вида. Создание настоящей любви — это способ природы восстановить и дополнить саму себя через вас[2].

Но без осознания и навыков преобразования своих отношений большинство пар никогда не смогут преодолеть проблемы идентичности и компетентности, чтобы достичь настоящей любви, радости и целостности, которые она приносит. *Сознание* — вот ключ.

ДЭВИД И САРА

Для иллюстрации теории и пути, который проходят пары после свадьбы, я расскажу вам историю моих клиентов. Дэвид и Сара, казалось, увязли в борьбе за власть, когда впервые пришли ко мне. Женаты двенадцать лет, трое детей. Сара работала неполный день в художественном музее, но посвятила себя в первую очередь дому и семье. Она громко

жаловалась на Дэвида: тот редко бывал дома, с головой уходил в работу, не хотел общаться, был эгоцентричен. Дэвид недавно оставил руководящую должность в корпорации среднего размера, чтобы начать собственный консалтинговый бизнес, который почти сразу стал успешным. Казалось, он был ошеломлен жалобами и эмоциями Сары и делал вид, что не понимает их. Он сказал мне, что его работа была очень требовательной, но она хорошо обеспечивала Сару и детей и он не хотел приносить свои деловые проблемы домой. Когда он был дома, то просто хотел расслабиться, но Сара всегда оказывалась рядом с ним — хотела что-то делать вместе с ним или с детьми либо разговаривать. Он признал, что она была преданной и любящей, но не очень хотела секса, и его это расстраивало.

Не понадобилось много времени, чтобы определить черты, которые делали Дэвида и Сару настолько подходящими друг другу по имаго. Мать Дэвида была энергичной и снисходительной женщиной, любящей, но в то же время очень требовательной. Дэвид был ее младшим ребенком и единственным сыном, и временами он чувствовал себя особенно подавленным ее вниманием. Его отец часто сидел без работы, бóльшую часть времени он был игрив и весел, но со вспыльчивым характером. Во время длительных периодов без работы он вымещал свой гнев на семье, особенно детях, и резко критиковал их. Дэвид вспоминает вспышки гнева своего отца в те времена, когда он сам был подростком. «Я поклялся, что никогда не буду таким, как он», — сказал он мне. Однако, несмотря на проблемы его отца, родители Дэвида, казалось, в целом были счастливы друг с другом. Его мать терпела неудачи его отца, и они поддерживали физическую связь.

Родители Сары развелись, когда она была совсем маленькой. Ее отец, преуспевающий продавец, часто отсутствовал

дома еще до развода. Сара помнит его умным и забавным, однако привлечь его внимание было нелегко. Она нечасто видела его в подростковом и юношеском возрасте, и он умер от сердечного приступа в течение года после нашего первого сеанса. Сара была очень близка со своей матерью, которая воспитывала ее и двух ее младших сестер в одиночку. Сара описала ее как самоотверженную и преданную. Ее мать также злилась на отца и критиковала его за то, что он слишком много работал, бросил их и снова женился. Мать Сары ни с кем не встречалась и не вступала в повторный брак после развода, и она решительно не одобряла всех женщин, с которыми встречался отец Сары до того, как снова женился.

Хотя это не было очевидно для них самих, но Дэвид и Сара во многом похожи на родителей друг друга. Сара любящая, преданная и эмоциональная, как мать Дэвида, она игрива, открыта, но критична, как отец Дэвида. Дэвид умен, забавен и успешен, как отец Сары, и так же недоступен. Как и мать Сары, он лоялен и заботлив, но несколько жесток. Предполагаю, что первичные раны Дэвида и Сары нанесены на стадии исследования, но взаимодополняющими способами: Сара — преследователь и максимизатор; Дэвид — изолятор и минимизатор. к тому времени, когда они пришли ко мне, они сравнивали себя с маслом и водой, но на самом деле они были почти идеальной парой.

Дэвид и Сара познакомились, когда стояли в очереди на регистрацию на осенний семестр в колледже, где она изучала искусство, а он — бизнес, и обнаружили, что они оба записываются на геологию, чтобы набрать количество «научных» часов. Они начали ходить на свидания, вместе готовясь к парам, и сами были удивлены тем, как быстро у них установилось взаимопонимание. «Мы называли себя Лунным подразделением, — рассказал Дэвид, — потому что жили в собственном маленьком мирке, безопасном

и самодостаточном. Иногда нам было жаль друзей, у которых не было той любви, что нашли мы».

Дэвид говорит, что Сара привлекла его, потому что она была живой, выразительной и с ней было весело. Он восхищался тем фактом, что она была предана своей матери и сестрам и занималась волонтерской работой с обездоленными детьми. Он не помнит вспышек гнева или критики в первые годы их отношений и думает, что Сара «изменилась» с тех пор, как родились их дети. На момент нашей встречи она уже потеряла интерес к сексу.

Сара помнит Дэвида по колледжу тихим, но покладистым и забавным. Она восхищалась его интеллектом и тем, как усердно он трудился, чтобы закончить обучение. Он был очень внимателен к ней на протяжении всего этапа ухаживаний, особенно физически, и, как она утверждает, «с ним я могла быть самой собой. Я чувствовала себя в безопасности».

Дэвид и Сара поженились вскоре после выпуска, и Сара несколько лет работала учителем рисования, пока Дэвид учился в аспирантуре. Те первые несколько лет их брака были относительно счастливыми. Как и большинство пар, столкнувшихся с намеками или предупреждениями о том, что их роман окончен, они игнорировали или рационализировали любые признаки того, что все не так, как они надеялись. Дэвид игнорировал эмоциональные вспышки Сары, когда проводил много времени в школе или гулял со своими друзьями, вместо того чтобы возвращаться домой. Он принимал ее оправдания, которые она отлынивала от секса. Сара убедила себя, что озабоченность Дэвида своей работой станет меньше, как только он получит степень. Она надеялась, что он будет более открыто выражать свою привязанность, как только уменьшится стресс.

Все пошло наперекосяк после окончания учебы Дэвида и рождения их первого ребенка. Затем он с головой ушел

в свою работу почти так же, как в аспирантуру. Сара чувствовала себя покинутой, и ее гнев стало трудно игнорировать. «Тебя никогда не бывает дома, — пожаловалась она. — Думаешь только о работе. Ты настолько эгоцентричен, что никогда не думаешь обо мне — за исключением тех случаев, когда хочешь секса». Дэвид услышал в Саре отголосок гнева своего отца и еще больше углубился в свою работу и увлечения по выходным. «Сара постоянно критикует, — пожаловался он мне. — Я много работаю, у нее есть все, что ей нужно. Я не знаю, из-за чего она так злится. Она всегда недовольна».

Обвинение и критика характерны для стадии борьбы за власть в отношениях. То, что мы видим, — обратная сторона медали романтики: та же повестка дня, но противоположная тактика. Мы больше не пытаемся уговорить партнеров удовлетворить наши потребности и сделать нас целостными; мы пытаемся принудить их к этому. По какой-то причине — возможно, потому, что в младенчестве мы поняли, что, если мы будем плакать или жаловаться, наши родители позаботятся о нас, — мы думаем, что можем спровоцировать нашего партнера на то, чтобы он дал нам желаемое. Вместо этого мы получаем конфликт и растущий страх, что мы не получим того, в чем так отчаянно нуждаемся.

В данном случае Дэвид, стремясь не быть похожим на отца, отрицал собственный гнев, проецировал его на Сару и провоцировал ее. Да, Сара умела проявлять гнев, но она не была тем сердитым человеком, каким ее начал видеть Дэвид. Но, несмотря на свой страх гнева, Дэвид отступил от гнева Сары, как и от гнева своего отца и удушающего внимания матери.

Сара же, которая отреклась от своих карьерных интересов и амбиций, теперь пренебрегала успехом Дэвида и подрывала его. Она видела, как амбиции ее отца разрушили их семью, и научилась у матери считать их эгоистичными. Она

проецировала такие эгоцентричные амбиции на Дэвида, который на самом деле был трудолюбивым и амбициозным, но не особенно эгоцентричным.

Сексуальность Дэвида оставалась относительно незатронутой, однако он, как и многие мужчины его поколения, был воспитан в обществе, которое требовало держать эмоции в узде; его отец особенно критиковал эмоциональные проявления сына и иногда называл его неженкой, когда тот плакал. В эмоциональной натуре Сары Дэвид увидел отражение своего утраченного эмоционального «я», что вызывало у него тревогу и дискомфорт — еще одна причина вырваться из объятий Сары. Активная и комфортная сексуальность Дэвида, поначалу привлекательная для Сары, в конце концов пробудила ее собственную запретную сексуальность. Критикуя «одержимость» Дэвида сексом, она отвлекла внимание от собственного внутреннего конфликта. Они начали критиковать друг в друге то, что было подвергнуто критике — и утрачено — в них самих. Дэвид считал Сару «слишком эмоциональной» и «слишком требовательной»; Сара думала, что Дэвида «интересуют только деньги и секс».

РАЗВЯЗКА БОРЬБЫ ЗА ВЛАСТЬ

Что происходит дальше? Хотя большинство браков застревает на стадии борьбы за власть, эта борьба также имеет шесть предсказуемых фаз, похожих на стадии горя, определенные Элизабет Кюблер-Росс в ее известной книге «О смерти и умирании»: шок, отрицание, гнев, торг, отчаяние, принятие[3]. Мы скорбим об утрате иллюзии, заложенной в опыте романтической любви, о безопасности и безболезненном опыте с партнером, о чудесном исцелении от нашей детской раны и первоначальной жизненности.

Сначала, как мы видели, приходит шок, когда завеса спадает и мы обнаруживаем недостатки в партнере; затем отрицание, когда мы пытаемся игнорировать или рационализировать негативные черты партнера; далее приходит гнев, когда эти черты сохраняются, несмотря на наши меры по их устранению. Наличие этих черт означает для нас, что наш партнер не собирается давать нам необходимое, потому что не может. Бессознательно наш старый мозг подает сигнал тревоги, что не только наши лучшие надежды рухнули, но и наше существование под вопросом. Подготовленная эонами эволюционного обучения, наша жизненная сила превращается в негативную энергию и атакует партнера, который становится источником опасности и, следовательно, врагом; мы реагируем открытой агрессией, резким уходом в себя или пассивной враждебностью. Сражайтесь, убегайте, подчиняйтесь или замирайте: мы используем ту адаптацию, которая, как мы давно решили, позволит выполнить работу.

Многие браки распадаются на стадии гнева в борьбе за власть или застревают на ней. Часто брак поддерживается гневной торговлей, когда каждый партнер пытается получить то, чего хочет, путем переговоров: «если ты сделаешь это, я сделаю то». Например, «если ты придешь с работы пораньше, у нас будет больше секса. Если ты позволишь мне смотреть телевизор весь вечер без перерыва, я отведу детей в парк в субботу». Традиционная супружеская терапия невольно продлевает этот этап, обучая партнеров навыкам ведения переговоров и поощряя заключение поведенческих соглашений или контрактов без понимания или обращения к скрытой детской повестке дня. В результате получается то, что я называю браком «услуга за услугу», и он отчасти работает для многих пар. Но у большинства пар торг приводит к смирению и отчаянию, пятой стадии борьбы за власть. Они

остаются в браке и в конце концов теряют надежду когда-либо обрести любовь, в которой нуждаются, они соглашаются на сносные рабочие отношения — часто параллельный брак, в котором их пути расходятся, — поскольку они не знают, что еще делать. Некоторые пары на этом этапе смиряются с несчастьем, а другие остаются дружелюбными, сердечными и заботливыми — несмотря на невысказанную тоску по тому, чего им не хватает. Они достигли заключительной стадии борьбы за власть: принятия. То, что они приняли, — это неудовлетворительный, но терпимый брак.

На стадии отчаяния многие другие пары расторгают брак и ищут настоящую любовь в другом месте. К сожалению, поскольку они так и не осознали свои детские раны, а тем более не разрешили их, они избавляются от супруга и сохраняют проблему, перенося ее с собой в следующие отношения, — и начинают цикл заново.

ВЫХОД ИЗ ТУПИКА: ЗАВЕРШАЕМ ТОРГИ

Дэвид и Сара проходили традиционную супружескую терапию в течение нескольких лет, прежде чем пришли ко мне, и разработали методы ведения переговоров, с помощью которых поддерживали свои отношения на приемлемом уровне в течение большей части этого времени. Их брак основывался на сложной структуре соглашений, благодаря которым каждый из них якобы получал то, что хотел: Сара — больше совместного времени с Дэвидом, а тот — меньше требований и больше секса. Они оставались на стадии борьбы за власть в браке, но конфликт держался в секрете.

Оглядываясь назад, Сара сказала мне: «Мы оба в основном придерживались наших соглашений, но, похоже, это не делало нас счастливыми. Я продолжала думать: “Что

со мной, я больше не ребенок, я уже не должна хотеть получать сердечки и цветы. Из-за чего я злюсь? Может, Дэвид прав, я просто злой человек"». Дэвид вспоминает: «Какое-то время мы прекрасно ладили, а потом любая мелочь начала выводить Сару из себя. Я приходил домой на полчаса позже, чем обещал, или забывал позвонить, если меня не было в городе, и она взрывалась, как будто я всю ночь гулял с другой женщиной. Я чувствовал, что мне каждую неделю нужно было проходить какие-то тесты, если я хотел заняться сексом со своей женой в выходные».

Мне было очевидно, что отношения Дэвида и Сары медленно погружались в отчаяние. Их сделки не только вызывали недовольство со стороны «дающего», они даже не удовлетворяли «принимающего». Оба бдительно следили за своими поступками, но получали от них мало удовольствия или вообще не получали. «Он приходит домой на ужин только потому, что я заставляла его, — заявила Сара. — А после этого он все равно о чем-то беспокоится, так в чем же тогда смысл?» «Наша сексуальная жизнь, — поморщился Дэвид, — подобна луне. В календаре она появляется регулярно, но уже редко нас удивляет».

К тому времени, когда Дэвид и Сара пришли ко мне, у них уже все было очень напряженно. Новый бизнес Дэвида отнимал у него много времени и энергии, он становился все более нетерпеливым по отношению к требованиям Сары. Их младший ребенок пошел в школу, и у Сары появилась возможность работать в художественном музее полный день, но она оказалась странным образом парализована. Она настаивала на том, что отсутствие Дэвида лишает ее возможности уделять больше времени и энергии своей работе, и боялась, что дети пострадают, если она будет трудиться полный день. По словам Дэвида, после смерти ее отца она становилась все более склонной к эмоциональным вспышкам и гневным

нападкам на него. «Возвращаться домой к ней не очень весело», — признался он.

Торг продлил борьбу за власть в отношениях Дэвида и Сары, но не разрешил ее. Они все еще были разочарованы, сердиты и не удовлетворены своим браком не потому, что не могли заключать и соблюдать сделки, а потому, что на бессознательное они не произвели особого впечатления. Оно нуждается и будет удовлетворено только безусловной любовью — такой, какая была у нас в детстве. Дэвид и Сара удивились, когда я сказал им, что мы будем работать не над заключением новых сделок, а над тем, чтобы они «осознали», что на самом деле происходит в их браке, и освоили навыки, которые им понадобятся для исцеления друг друга.

СТАНОВИМСЯ СОЗНАТЕЛЬНЫМИ: ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

Большинство партнеров остаются бессознательными в своих браках. Они никогда не развиваются дальше борьбы за власть, оставаясь сосредоточенными на проблемах детства, которые так и не были решены. Они проходят стадии шока, отрицания, гнева, торга и отчаяния, как роботы, и в итоге либо разводятся, либо принимают неудовлетворенность своими отношениями. Но отчаяние может стать поворотным моментом для пар, как это произошло в случае Дэвида и Сары. Это может привести к принятию истинности Образа и лежащей в основе отношений цели исцеления, а также к обязательству переосмыслить отношения так, чтобы незавершенные травмы обоих партнеров могли быть закрыты.

Чтобы достичь стадии настоящей любви, наша бессознательная цель должна стать нашим сознательным намерением. Мы должны задействовать наш «новый»

мозг — когнитивные способности — для достижения жизненно важных целей нашего «старого» мозга: исцеления наших детских ран и достижения целостности. Вот почему я призываю одиноких людей ознакомиться со своим имаго и проблемами самореализации. Начиная восстанавливать утраченное и отвергнутое «я», одиночки облегчают багаж, который они несут в своих отношениях, что приводит к изменению образа и более здоровому выбору партнера. Их навыки и осведомленность окажутся неоценимыми в распознавании и прохождении неизбежной стадии борьбы за власть в будущих отношениях, когда перед ними встанут все нерешенные проблемы.

Не обладая знаниями и навыками, которые предлагает вам эта книга, Дэвид и Сара увязли в своей борьбе за власть. Даже кажущиеся сознательными усилия, которые они предпринимали, чтобы «улучшить» свой брак, — в основном сделки и уступки — были бессознательными: их переговоры касались симптомов их конфликтов без понимания или устранения их основной причины. Им предстояло проделать большую работу, чтобы превратить свои бессознательные отношения в сознательные. И сначала они должны были измениться сами.

Одна из самых трудных истин об отношениях, которую большинству пар трудно принять, такова: чтобы быть любимым, вы должны сначала стать любящим. Вы должны быть готовы расти и меняться и посвятить себя в первую очередь исцелению партнера. *Быть* правильным партнером для хороших отношений важнее, чем правильно *выбирать* партнера.

Легче сказать, чем сделать. Как бы люди ни думали или что бы ни говорили, что они хотят делать все необходимое для удовлетворения потребностей партнеров, на самом деле они сопротивляются переменам. Общая мудрость гласит: «Люди не меняются, вы просто должны принимать их такими, какие

они есть». Это такой самородок народной мудрости, что люди даже не сомневаются в этом. Но это неправильно, хотя это безопасная и утешительная защита от страха и беспокойства, которые провоцируют перемены.

Суровая правда такова: *чтобы иметь исцеляющий брак, мы должны измениться и стать человеком, который нужен нашему партнеру для исцеления*. Человек, который нужен вашему партнеру, чтобы закрыть детские травмы, — это кто-то, отличный от его или ее родителей. Вам нужно будет «воспитывать» внутреннего ребенка вашего партнера так, как этого не делали его или ее родители. Другими словами, вы должны стать родителем, которым не были родители вашего партнера. Это потребует изменения той части вас, которая похожа на негативные черты родителей вашего партнера.

Это непростая задача. Браки парализует не просто упрямство — хотя часто кажется, что так оно и есть! Это страх. Мы боимся, что наши давно не удовлетворенные потребности — те, которые мы научились отрицать или принижать, — наконец будут удовлетворены. Мы боимся войти в контакт со своим потерянным «я» — чертами характера, которые нас учили считать неприемлемыми. Мы боимся признаться в отрицаемых чертах, которые считаем «плохими» или непривлекательными. Мы сопротивляемся переменам, потому что измениться значит столкнуться лицом к лицу с нашей внутренней ненавистью к себе и принять ответственность за то, что мы чувствуем себя непривлекательными. Изменение кажется *опасным*. Наше потерянное и отвергнутое «я» — механизм выживания; мы боимся, что, если вернем себе то, что было неприемлемо, мы умрем. Вдобавок к страху нам мешает отсутствие навыков партнерства и интимности.

Именно изменения для исцеления наших партнеров часто труднее всего осуществить. Если вы помните четыре функции круга социализации (с. 215), вы знаете, что наш партнер

неизбежно попросит того, что в нас подавлено, — точно так же, как Дэвид хотел больше сексуальности от Сары, а она — эмоциональной доступности. Парадокс таков: когда мы даем нашему партнеру то, что ему нужно, чтобы залечить его раны, мы должны призвать те части себя, которые были подавлены. Раздвигая границы привычного поведения, чтобы исцелить партнера, мы исцеляем и себя, поскольку восстанавливаем нашу целостность. И когда мы удовлетворяем потребность нашего партнера, то обнаруживаем, что нам самим этого не хватало, поскольку мы были так же ранены. Подарки, которые мы дарим партнеру, наш старый мозг воспринимает как подарки для себя. Чтобы дать Саре то, в чем она нуждалась, Дэвид должен был восстановить контакт со своими эмоциями и признать свой отрицаемый гнев; Сара же — со своей подавленной сексуальностью и признаться в своих амбициях. В этом двустороннем исцелении есть прекрасная симметрия.

ОВЛАДЕВАЕМ СОБСТВЕННЫМИ ПРОЕКЦИЯМИ

Осознание может быть болезненным. Вы должны осознать то, чего осознавать не хотите, отказаться от привычного вам «я» и вести себя так, как вам кажется неестественным. Но чтобы быть целостными, мы должны осознать свое отсутствующее «я» и отбросить фальшивую оболочку, которую мы показываем миру. Нам необходимо признаться самим себе и нашим партнерам в неприятных деталях нашего отрицаемого «я», в тех негативных аспектах себя, которые мы отвергаем, и интегрировать их в нашу самооценку.

Наши партнеры — зеркало, в котором мы видим отражение тех частей себя, от которых отрекаемся. Они отражаются в критике наших партнеров за негативное отношение к ним,

в том, что мы скрываем от них, и в том, чего они хотят от нас (при этом мы утверждаем, что этого не существует). Их потребности взывают к нашему потерянному «я». Их боль заставляет нас вновь увидеть отмершие части нас самих, чтобы мы могли восстановить наше первоначальное «я» — то, кем мы были до того, как адаптировались к среде, которую одобряли наши родители.

В бессознательных отношениях мы проецируем наше отрицаемое «я» на наших партнеров, которые обычно в какой-то степени проявляют нежелательную черту характера, а затем провоцируем и критикуем это в них. Однако в ответ мы отвергаем обвинения в том, что мы такие же злые, или ленивые, или скупые, или амбициозные. В случае Дэвида и Сары он был амбициозным, она — сердитой. «Дэвид тоже злится. Он просто исчезает и наказывает меня своим молчанием», — заявила Сара, хотя Дэвид энергично отрицал это. «Сара возмущена моим успехом, — сказал он. — Сейчас она хотела бы быть куратором художественного музея, а не помощником по административным вопросам на неполный рабочий день». «Это смешно!» — последовал ответ Сары.

Но по мере того, как меняются наши партнеры, нам становится все труднее поддерживать наши проекции, поскольку нет реальности, которая могла бы их закрепить. Поскольку наши партнеры больше не будут в полной мере нести или выражать наше отрицаемое «я», мы хотим завладеть ими и выражать его сами. Это заставляет нас чувствовать себя очень неуютно. «Теперь, когда Дэвид чаще бывает рядом, я почти не сержусь на него за то, что он так увлечен своей работой, — сказала мне Сара после того, как они переехали в дом побольше, чтобы Дэвид мог вести свой консалтинговый бизнес из домашнего офиса. — Но сейчас он еще злее! Если я задерживаюсь в музее допоздна, чтобы оформить выставку, он не позволяет мне это делать». Сару, казалось,

это скорее позабавило, чем расстроило, и Дэвид признал, что это правда. «Мне неприятно думать, что я веду себя как мой отец», — застенчиво сказал он. По мере того как гнев Сары уменьшался, Дэвиду становилось все труднее проецировать свой гнев на нее. Кроме того, Сара использовала важнейший навык, над которым мы работали вместе (и о котором вы узнаете на с. 419). Она научилась «сдерживать» проекции гнева Дэвида. Например, когда он обвинил ее в гневе, она научилась слушать то, что он говорил, не сердясь на его необоснованные обвинения. Она отражала то, что он говорил, подтверждала его точку зрения и проявляла сочувствие к его эмоциям. Вместо своего обычного раздражения или сарказма она научилась говорить что-то вроде: «Ты чувствуешь, что я сейчас зла и что я выразила гнев, не забрав твои вещи из химчистки. Я понимаю, почему ты мог так подумать, учитывая мое прошлое поведение. В этом есть смысл, и я вижу, как ты расстроен. Должно быть, ужасно думать, что ты живешь с сердитым, мстительным человеком».

Такая реакция — поведенческая противоположность тому сердитому родителю, которого проецировал Дэвид. Со временем у проекций Дэвида отняли экран, через который он передавал эти эмоции. Ему потребовалось время, чтобы осознать, что он использовал Сару для отражения своего гнева и что не всякий гнев «плохой». Однако, как только он признался в своем гневе — как только овладел им, а не проецировал его на Сару, — он смог отбросить свою позу спокойной невозмутимости и выразить гнев уместным и не разрушительным способом.

Процесс возвращения наших потерянных «я», обретения и интеграции наших отвергнутых «я» дезориентирует и иногда пугает. Видеть себя обнаженными, без привычной защиты, в глазах человека, на которого мы рассчитываем в целях выживания и счастья, действительно страшно. Даже

клиенты, которые рационально понимают, что изменения, которые они и их партнеры предпринимают, исцеляют их, часто идут на удивление далеко, чтобы сохранить статус-кво. Старые конфликты неприятны, но они успокаивающе знакомы: это то, что мы признаем любовью.

Когда Дэвид начал работать из дома и гневная критика Сары была рассеяна, он даже подумал, что почти скучает по ее вспышкам гнева. «Я начал время от времени работать за ужином, просто чтобы поднять ей настроение, — признался он. — Я беспокоился, что она даже не жаловалась. Я почти почувствовал, что она не любит меня так сильно, как раньше, когда чаще расстраивалась из-за меня. Но это еще не все. Часть меня боялась, что она становится "здоровой", а я все еще увязаю в своих старых привычках. Я хотел сохранить ее на своем уровне, чтобы мне не пришлось расти».

Однако его уловка нечасто срабатывала. Сара, заявившая о себе и воплотившая в жизнь свои отвергнутые амбиции, все чаще проводила время в художественном музее. Теперь, когда она реализовывала свои амбиции, она с бóльшим пониманием относилась к требованиям работы Дэвида и не обязательно думала, что он намеренно избегает ее, если ему иногда приходилось работать во время ужина. Как только Дэвид понял, что пытается спровоцировать старый конфликт из-за своего дискомфорта от перемен, то отпустил его.

СТРЕМЛЕНИЕ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Путешествие Дэвида и Сары стало долгим и не всегда легким и приятным. Было много дискомфорта, даже боли и почти столько же неудач, сколько и триумфов. Трудно преобразовать бессознательные отношения, когда они достигли стадии отчаяния; обязательство перед сознанием должно

быть принято до того, как отчаяние и недоброжелательность истощат энергию, необходимую для выполнения работы. Вот почему одиноким людям, которые прочитали эту книгу и извлекли из нее уроки до вступления в брак, будет легче переносить ссору. Но от реальности успешного брака никуда не деться: тут нужна работа, и немалая. Фантазия о хорошем браке как о «естественном» или легком — только фантазия.

Для Дэвида и Сары путешествие началось с трех обязательств с их стороны, необходимых для начала преобразования бессознательных отношений в сознательные. Вот эти правила.

1. Отказ от упреков и критики в своих отношениях. Одним словом — остановитесь. Много критики в адрес нашего партнера — на самом деле выражение наших собственных потребностей. Критика — взрослая версия плача, встроенный природой сигнал бедствия для привлечения внимания родителей. Во взрослой жизни мы заменяем визгливые, жалкие, настойчивые крики на разговор, причиняя партнерам боль в извращенных попытках заставить их удовлетворить наши потребности. Во всякой критике заложено пожелание или вожделение точно так же, как неудовлетворенная потребность стимулирует детский плач. В бессознательных отношениях мы ожидаем, что наши партнеры интуитивно поймут наши потребности, как наши родители в детстве, и мы виним их, если они этого не делают. В сознательных отношениях партнеры выявляют потребности, скрытые в критике, и выражают их своим партнерам в виде желаний, за которыми следует просьба об их удовлетворении. (Упражнение 15.10 на с. 422 покажет вам, как это сделать.)

2. Они посвятили себя отношениям и процессу. Это означает отказ от того, что я называю «выходами», — лазеек, которые партнеры используют, чтобы избежать друг друга и своих конфликтов. Для Дэвида это означало меньше

времени на работе, меньше обязательств перед советом директоров, меньше телевидения и сокращение времени, проведенного в выходные в подвальной мастерской. Для Сары это означало, что нужно забыть об угрозах уйти, меньше времени говорить по телефону с друзьями и раньше укладывать детей спать. Для всех пар, по крайней мере, дверь должна быть закрыта от разлуки, развода и интрижек. Пагубные привычки всех видов также становятся очень разрушительными выходами, от них трудно избавиться.

3. Освоение новых навыков и изменение негативного и непродуктивного поведения. См. главу 15.

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ БРАК

Как показывают этапы развития отношений, сначала мы идеализируем наших партнеров; затем мы обесцениваем их и поляризуем; потом мы объединяем положительное и отрицательное в себе и отношениях в единственную для нас пару; далее мы развиваем уверенность в браке и выражаем наши новообретенные способности в заботе о других. Результатом становятся трансформированные отношения, которые сознательно способствуют психологическому и духовному росту обоих партнеров и дают что-то миру в целом. В процессе трансформации мы создаем и выражаем настоящую любовь.

Настоящую любовь также можно было бы назвать любовью наяву. Она не основана на иллюзии романтики или фантазии о том, что наши партнеры интуитивно поймут каждое наше желание. В отличие от романтической любви, которая порождается детскими потребностями, скрытыми в романтических стремлениях, реальная любовь основана на осознанности, уважении и приверженности. Настоящая любовь зиждется на осознании себя и наших партнеров, а также

целительной цели наших отношений; уважении к потребностям и желаниям партнеров; приверженности исцелению наших партнеров посредством безусловной отдачи. Такая любовь не рождает отношений. Она *создается* в них.

Безусловная любовь — или, точнее, безусловная отдача — в последнее время не в моде. Слишком часто мы склонны рассуждать в терминах баланса, о том, чтобы заслужить чью-то любовь или заставить другого человека заслужить нашу — все это экономическая модель. Безусловная любовь звучит как готовность любить кого-то независимо от того, что он делает, даже если пренебрегает или злоупотребляет нами. «Я не могу согласиться на такое», — думаем мы. Но безоговорочная любовь к партнеру просто означает обязательство давать ему то, что ему нужно, не прося ничего взамен — без выставления счета за ваши услуги. Вместо «Я приду домой раньше, если ты будешь чаще заниматься со мной сексом» мы говорим: «Я приду домой раньше, потому что тебе нужно, чтобы я проводил с тобой больше времени».

Как мы обсуждали ранее, наше бессознательное не удовлетворено отношениями «око за око». Наш старый мозг хочет только любви без ограничений, очень похожей на ту, которую новорожденные получают от родителей, — и он хочет ее только от наших несовершенных оригинальных родителей или их достойной замены. Только истинные дары по-настоящему исцеляют. Когда Дэвид приходил домой на ужин, потому что этого требовала Сара или потому что она обещала ему больше секса, для нее это не было «любовью». Но когда он сам решил перенести свой бизнес в их дом и каждый вечер ужинать с семьей, даже если после ужина у него было еще много работы, она чувствовала заботу. Ее гнев рассеялся, и борьба за власть ослабла.

«Самое смешное, — сказал мне Дэвид примерно через полгода после того, как они переехали, — что мне нравится

ужинать дома. Иногда, когда я действительно занят, Сара предлагает принести мне что-нибудь поесть за мой стол, но я чувствую себя обделенным, когда ем там! Даже мытье посуды с детьми стало ритуалом, который мы все любим и ненавидим!» Удовлетворяя потребность Сары, Дэвид пробудил потерянную часть себя, собственную потребность быть близким и заботливым. Неудивительно, что сексуальная жизнь Дэвида и Сары также резко улучшилась, когда Дэвид понял, что дискомфорт Сары по поводу ее сексуальности был частью ее детской травмы, и когда в сексе Сара научилась выражать свою любовь к Дэвиду, а не просто успокаивать его или соблюдать условия сделки. С игривой поддержкой Дэвида Сара восстановила свою сексуальность, когда пыталась удовлетворить его потребности.

Большинству пар, которые, подобно Дэвиду и Саре, погрязли в борьбе за власть и прибегли к торгу, чтобы сохранить свои отношения на плаву, приходится сознательно заново романтизировать свои отношения. Это требует определения потребностей друг друга и заботливого поведения, направленного на удовлетворение этих потребностей. Все начинается просто: возможно, Дэвид массирует Саре ноги, или заваривает ей чашку чая, или звонит ей каждый день, когда уезжает по делам. Сара может взять за правило рассказать Дэвиду о том, что ей в нем нравится, или надеть его любимое платье.

Но уровень сложности и дискомфорта возрастает, поскольку партнер больше всего нуждается в том, что вам труднее всего дать. Предоставление ему того, чего он хочет, часто требует того, что я называю «растяжкой»: расширения рамок до поведения, которое поначалу кажется вам трудным и некомфортным. (Например, мужчинам часто приходится растягиваться, чтобы проявлять заботу, а женщинам — чтобы получать ее.) Такое поведение может потребовать

значительных усилий — например, Сара регулярно инициирует секс, — но оно должно быть направлено на удовлетворение потребностей другого, а не наших собственных или приписываемых нами же партнеру, причем *безусловное.*

Как только Дэвид и Сара осознали глубинные проблемы и цель своих отношений, они смогли развить навыки и внести изменения, необходимые для того, чтобы вывести их брак из борьбы за власть в осознанность и настоящую любовь. Со временем они предоставили друг другу новый набор впечатлений, который противоречил их детским системам убеждений, и в конце концов их старый мозг все понял. Они смогли преобразовать свои бессознательные отношения в сознательные и в процессе исцелить себя.

Плоды трудов Дэвида и Сары по преобразованию их отношений были очевидны для меня к тому времени, когда они покинули консультацию. Они не только справились со своими страданиями, но и осознавали высшую цель своей связи, и большая часть их эгоцентризма была отброшена в пользу подлинной заботы о благополучии другого. Когда они основали организацию, чтобы помочь подросткам из неблагополучных семей найти подработку на лето, я знал, что они пробовали себя в этом мире и что их любовь распространится и за пределы их дома. В их с таким трудом завоеванных целостности и безопасности у них было достаточно энергии и любви, чтобы поделиться ими с другими.

ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЗНАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Как выглядят осознанные отношения, основанные на настоящей любви? Мы уже видели — а большинство, конечно, и сталкивались с ними: это бессознательные отношения, в которых партнеры не обращают внимания на потребности

и побуждения, подпитывающие их конфликты. Сознательные отношения отличаются от бессознательных в очень многих аспектах. А вот их основные характеристики.

1. Партнеры в сознательных отношениях признают, что цель их отношений — залечить детские раны. Они стремятся выявить потребности своего бессознательного и выстраивать отношения так, чтобы сотрудничать с ними. Они признают, что потребности их партнеров — основа их личностного роста. Они понимают, что это требует напряженной работы, и привержены этому процессу. *Основной принцип сознательных отношений — целенаправленность.*
2. Партнеры в сознательных отношениях рассказывают друг другу о своих детских ранах. Они определяют потребности и желания партнеров и обязуются их удовлетворять. Они черпают вдохновение из стадии романтической любви в своих отношениях и предлагают партнерам безусловную любовь. Иначе говоря, они специально нацеливают свое поведение на удовлетворение потребностей партнеров и залечивание их ран, не прося ничего взамен. *В осознанных отношениях партнеры обмениваются безусловными подарками.*
3. Партнеры в сознательных отношениях принимают абсолютную обособленность друг друга, свой уникальный способ восприятия реальности, святость внутреннего мира друг друга; они считают себя равными. Они исследуют и отражают миры друг друга, подтверждают опыт друг друга и сопереживают чувствам друг друга. В *сознательных отношениях партнеры разделены, но равны. Диалог — основа общения.*
4. Партнеры в сознательных отношениях сохраняют энергию в рамках своих отношений. Когда они чувствуют

себя некомфортно или их потребности не удовлетворяются, они сообщают о своих проблемах партнерам, вместо того чтобы выйти из отношений или удовлетворить свои потребности «на стороне». Вместо того чтобы истерить, они преобразуют свои чувства в конструктивное общение. *Из сознательных отношений нет выхода.*

5. Партнеры в сознательных отношениях конструктивно сообщают друг другу о своих потребностях и желаниях. Они не критикуют и не обвиняют друг друга, не используют провокации или принуждение, чтобы заставить партнеров удовлетворить эти потребности и желания. *В сознательных отношениях нет критики.*
6. Партнеры в сознательных отношениях принимают все чувства друг друга, особенно гнев. Они понимают, что это выражение боли, а та обычно уходит корнями в детство. Сознательные партнеры никогда не выражают гнев или разочарование спонтанно, поскольку знают, что «сбрасывание» негативных чувств разрушительно. Они учатся конструктивно выражать гнев и другие негативные эмоции, а также помогают партнерам делать это без осуждения. Сдержанное выражение своего гнева приводит к его превращению в страсть и более глубокому сближению. *В сознательных отношениях гнев выражается только по делу.*
7. Партнеры в сознательных отношениях учатся принимать собственные негативные черты (свои отрицаемые «я») вместо того, чтобы проецировать их на партнеров и провоцировать их. Они принимают на себя ответственность за те части себя, которыми не гордятся, учатся управлять ими и интегрировать их. *В сознательных отношениях оба партнера несут ответственность за все аспекты себя.*

8. Партнеры в сознательных отношениях развивают собственные утраченные сильные стороны и способности вместо того, чтобы полагаться на партнеров в восполнении того, чего им не хватает или что они утратили. Поэтому они более целостны и воспитывают целостность в партнерах. *В сознательных отношениях каждый партнер призывает другого к целостности.*
9. Партнеры в сознательных отношениях развивают свою противоположную сексуальную энергию и поощряют ее развитие у партнеров. Они не ведут себя и не ожидают, что их партнеры будут вести себя в соответствии с гендерными или сексуальными стереотипами. Они разделяют заработок, а также домашние обязанности, работу по дому и уход за детьми в соответствии с интересами, способностями и расписанием каждого, а не с кодексом социальных ожиданий. *В сознательных отношениях каждый партнер стремится к андрогинности.*
10. Партнеры в сознательных отношениях целостны и сбалансированы и находятся в контакте со своим чувством единства с миром. Подобно детям, успешно освоившим этапы развития, они сильны, компетентны, заботливы и способны к близости. Поэтому они способны направить свою избыточную энергию в мир за пределами их отношений. Они становятся более альтруистичными и вносят свой вклад в общество. *В сознательных отношениях партнеры заботятся о других и окружающем мире.*

Осознанные отношения — это постоянно развивающееся путешествие, а не пункт назначения. Брак Дэвида и Сары теперь осознанный, но это не означает, что у них больше нет конфликтов или они всегда легко с этим справляются.

«Нам еще многому предстоит научиться, — говорит Сара. — Но теперь у нас есть инструменты для работы, и мы никогда не подвергаем сомнению нашу приверженность работе или друг другу. Отрадно знать, что есть человек, с которым ты можешь быть собой и который всегда будет рядом с тобой».

«Внезапно наши свадебные клятвы обретают смысл, — добавляет Дэвид. — Это уже не просто слова».

К сожалению, «Пока смерть не разлучит нас» — все еще просто слова для большинства пар в наши дни. Они надеются, что их брак будет длиться вечно, но знают, что, если у них возникнут проблемы, они всегда могут развестись, — и слишком часто они сталкиваются с проблемами. Я же хочу убедить одиноких людей в том, что свадебные клятвы должны соблюдаться — не по моральным соображениям, а ради их эмоционального благополучия, физического здоровья и духовного развития. (Сейчас мы уже точно знаем, что женатые люди живут дольше и счастливее.) Это революционный взгляд на брак: вместо того чтобы выходить из него, чтобы найти себя, вы находите себя через него. Брак сам по себе становится терапией, и потребности партнера определяют ваш путь к психологической и духовной целостности.

ЧАСТЬ V

Сознательный одиночка

ГЛАВА 14

От понимания к интеграции: основные стратегии изменений

Негибкий менталитет остается самым большим камнем преткновения на пути перемен.

Михаил Горбачев

В предыдущих главах мы обсуждали бессознательную цель отношений, ваши шансы стать «сознательным одиночкой», необходимость отношений для вашего личностного роста, а также некоторые методы осознания проблем вашего роста. Вы проделали долгий путь в своем мышлении, от понимания вашего космического происхождения, эволюционного наследия в сфере взаимоотношений до глубокого рассмотрения психологических и социальных факторов, которые сформировали вас. У вас была возможность углубить свое самопознание и получить представление о своем имаго — образе человека, который будет вас привлекать.

Сейчас вы хорошо осведомлены о причинах ваших проблем в отношениях. И хотя прозрение ценно, оно не станет лекарством; это не трансформация. Прозрение говорит вам только о том, сколько работы вам предстоит провести. Чтобы произошли изменения, вам нужно воплотить ваше понимание в действие. Все, что создано опытом, должно быть исправлено опытом же, а не простым анализом. Чтобы интегрировать наши прозрения, мы должны попадать в новые

ситуации, изучать и практиковать новое поведение, которое со временем и благодаря повторению фактически меняет наше прошлое поведение и убеждения. Эта часть посвящена процессу изменений. В следующей главе вы научитесь навыкам ведения диалога и методам изменения непродуктивного поведения. Но сначала я хочу поговорить о некоторых основных стратегиях и самом процессе изменений.

НАЧНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

Нужно действовать сейчас, пока вы одиноки. Вы готовитесь к длительным отношениям. Ваши одинокие годы — возможность опробовать новые навыки и модели поведения в среде с относительно низким уровнем риска, прежде чем вы вступите в отношения. Практикуя некомфортное поведение с друзьями или на случайных свиданиях, вы не рискуете оттолкнуть того, кто вам действительно небезразличен, сказав что-то не то или поведя себя вопреки ожиданиям. А главное, все, что вы делаете сейчас, чтобы повысить целостность, пробудить в себе чувство жизненности, изменит ваш образ и повлияет на то, какой тип человека вы привлекаете. Вы автоматически пополните свой пул потенциальных партнеров.

Не хочу преувеличивать то, чего вы можете достичь вне интимных отношений. Как вы знаете, я чувствую, что идея самопомощи или самоисцеления отчасти неправильна; есть пределы тому, что вы можете сделать самостоятельно. Но я не предлагаю вам ждать, пока вы станете «идеальными», прежде чем вступать в долгосрочные отношения. Вовсе нет — глубочайший рост и перемены произойдут именно в союзе, ведь именно сознательные, непрерывные, заботливые отношения и есть единственный по-настоящему эффективный целитель.

Некоторые из ваших проблем проявляются во всех ваших отношениях: постоянные опоздания, защита, привычка напускать на себя веселый вид и неспособность принимать критику. Но ваши самые глубокие раны вновь откроются только в вынужденной близости длительных отношений. Нет замены тому росту, который вызван ежечасным, ежедневным взаимодействием интимных партнеров, постоянным трением двух камней. Никто другой на самом деле не видит — и не расскажет вам — правду о вас самих за пределами вашего партнерства.

Но вы можете начать процесс самоинтеграции уже сейчас, вооружившись новыми полученными знаниями. Вы можете найти изменения, которые хотите внести, начать практиковать новое поведение и навыки партнерского диалога. Если у вас будет хороший старт и вы разберетесь со своими проблемами, в ваших будущих отношениях вас ждет меньше проблем.

К ЧЕМУ СПЕШИТЬ?

Возможно, вам уже не терпится внести изменения, которые, по вашему мнению, необходимы для привлечения партнера. Но я не советую вам ожидать внезапных перемен или провоцировать их. В нашей культуре быстрых решений мы зависимы от скорых, впечатляющих результатов, особенно если мы разочарованы и обескуражены текущей ситуацией. Но перемены должны быть постепенными и своевременными. Это естественный процесс, имеющий свое расписание, — и вы тоже часть природы. Избыточность и чересчур высокая скорость здесь нередко разрушительны — подобно извержению вулкана. Стремительный переход к кардинальному преображению может вызвать огромные потрясения

в отношениях — с друзьями, возлюбленными и семьей. Я тоже наблюдал, как мои клиенты в безумном порыве из-за новообретенных знаний и энтузиазма обрушивали все свои новые трюки на своих ничего не подозревающих партнеров и это приводило к радикальным, тревожащим результатам.

Кроме того, старый мозг усваивает информацию медленно. Резкие изменения не «произойдут»; бессознательное не будет их обрабатывать. Когда вы навязываете новое поведение неготовой психике, вы просто делаете вид, что происходит действие. Иногда поразительно, насколько упрямым бывает бессознательное, когда дело доходит до перемен. Мои клиенты часто жалуются на повторение старых шаблонов, мнимую неразрешимость проблем, несмотря на изменения, кажущиеся им очевидными. Как правило, они рассказывают мне историю о том, что они вышли из плохих отношений, перенесли боль и потери, прошли годы терапии, изо всех сил пытались понять, что пошло не так, и извлечь уроки из своего опыта. Они встречаются, возможно, годами и, кажется, оставили некоторые из своих старых проблем позади — пока те снова не станут «серьезными». Затем они с головой погружаются в одни и те же конфликты.

Энди, запутавшийся университетский преподаватель, чувствовал себя удрученным и злился на себя за свою, казалось бы, явную наклонность постоянно встречаться с депрессивными женщинами. Двумя годами ранее он расторг свой восьмилетний брак, решив больше никогда не встречаться с женщинами, похожими на его жену. Самостоятельно и во время терапии он изучил и понял свою семейную историю и причины, по которым такие женщин его привлекли. И все же веселые, жизнерадостные дамы, с которыми он старался встречаться, никогда не «захватывали» его и не вызывали у него интереса. А женщины, которые поначалу казались

оптимистичными и позитивными, по мере развития отношений оказывались подавленными. Тогда он злился на себя за то, что снова и снова повторял одни и те же ошибки.

По мере того как он работал над собственными проблемами, своей потребностью в депрессивных женщинах и влечением к ним (а это происходило в течение нескольких лет), подобные женщины становились гораздо менее соблазнительными. Когда он снова был готов к серьезным отношениям, он сошелся с женщиной, которая тоже проработала свою депрессивную историю, и, хотя он терпел ее депрессию и поддерживал ее, он больше не нуждался в этом или не хотел этого, чтобы поддерживать свое влечение.

Вы должны принять, что процесс будет медленным. Помните о моратории, что вы установили для себя. Поведение и паттерны, которые вы пытаетесь изменить, накапливались всю жизнь; вы не можете изменить их за одну ночь. Однако эволюция гораздо более эффективна, чем революция.

ИНОГДА ПРОСЫПАТЬСЯ СЛОЖНО

На бумаге процесс изменения и интеграции довольно прост, но в реальности намного сложнее. Это не то же самое, что похудеть или научиться поддерживать светскую беседу на коктейльных вечеринках. Это требует четкого намерения, постоянного внимания и добросовестной ежедневной практики новых навыков и незнакомого, некомфортного поведения.

Однако обойти стороной этот процесс невозможно. Потребности бессознательного в целостности и активности не подлежат обсуждению. Психика стремится к своему завершению. Каждое живое существо хочет полностью

раскрыть свой потенциал, будь то дерево, пробивающееся к небу сквозь камни и песок пустыни, или человек, пытающийся остаться собой в болезненном партнерстве. Любой, кто пытается обойти тяжелую работу по самоинтеграции, придет к тупику. Мне кажется очевидным, что наркотики, прыжки с парашютом, духовные выходные, быстрые машины или многочисленные отношения не помогают, но многие люди продолжают искать этот волшебный короткий путь к нирване[1].

Сопротивление естественно; изменение защитных механизмов нашего характера и привычного поведения может быть пугающим. Мы едины с нашим характером и поведением, даже если они мешают нашему счастью. Важно помнить, что ваши привычные шаблоны — это не вы. Это ваша защита.

Если вы действительно хотите перемен, вы должны упорно трудиться и придерживаться пути перемен. Только столкнувшись лицом к лицу с негативными сторонами себя, интегрируя их, мы можем быть цельными и живыми. Попытка покончить с тяжелой работой по самораскрытию и изменению поведения — это форма членовредительства.

Большинство из нас живет как во сне наяву, не обращая внимания на свою внутреннюю жизнь, делая все, что кажется необходимым, чтобы быть сытыми, одетыми и не испытывать боли. Но для того, чтобы быть живыми и цельными, мы должны проснуться. Однако просыпаться трудно, когда мы одурманены и находимся в сомнамбулическом состоянии, оторваны от тех частей нашего разума, которые управляют нашим поведением наяву. Пробуждение к реальности кажется угрожающим. Наш старый мозг думает, что опасно быть собой; вот почему мы похоронили те части себя, которые теперь хотим восстановить. Процесс социализации функционирует как тюрьма, ограничения намного сильнее, чем наше внутреннее стремление к целостности. Просыпаясь,

мы восстанавливаем утраченное «я», а также желания и потребности, о которых забыли. Пробуждение заставляет нас вспомнить о нашей тайной боли. А с болью приходит страх: страх обрести свою целостность, страх удовлетворения тех желаний, которые, как мы думали, убьют нас. Эти похороненные части нас на протяжении всей нашей жизни стремятся вернуться к бытию, но мы блокируем их, потому что владеть ими — значит угрожать статус-кво и нашему выживанию. Мы сопротивляемся. Мы пришли к убеждению, что для того, чтобы существовать, мы не должны удовлетворять все наши потребности, и научились жить со своими потерями; зачем раскачивать лодку?

ОТДАТЬСЯ ПЕРЕМЕНАМ

Первый шаг — отдаться процессу, набраться смелости и посвятить себя изменениям. Мы должны сотрудничать с нашим бессознательным стремлением быть цельными, истинными «я», чувствовать себя полностью живыми, а не сопротивляться ему.

Даже будучи молодым священником, я никогда не любил концепцию капитуляции. Мне это казалось догматичным, авторитарным оправданием того, что в детстве мне приходилось подчиняться диктату правил и реальности, которые мне не нравились и с которыми я ничего не мог поделать. Капитуляция казалась чем-то вроде смерти. В детстве мы строим защиту и не хотим поддаваться тому, что кажется нашим неизбежным уничтожением: исчезновению «я».

Но теперь я вижу психологическую истину, лежащую в основе этих старых религиозных предписаний. Я осознал, что литургия мудрее меня. Признание ужасного в нас, наших слабостей и провалов и владение нашими отвергнутыми,

отколовшимися частями — необходимый первый шаг к исцелению, к тому, чтобы стать собой. Когда мы перестаем проецировать свои негативные черты на других и признаем то, что мы отрицали и отвергли, мы делаем важный шаг.

Современный психологический термин «собственность» — просто новое слово для обозначения признания. Это часть процесса исцеления — или спасения. Если вы не знаете себя и не признаетесь в этом, то без этого не может быть никаких изменений. В тюрьме заключенный должен испытывать угрызения совести, если он хочет быть реабилитирован; здесь такой же принцип. Покаяние — еще одно отброшенное религиозное слово, которое теперь имеет психологический смысл. В главе 8 я рассказывал о женщине, у мужа которой был роман с ее лучшей подругой, когда он, казалось, не мог добиться ее любви никаким другим способом. Он глубоко сожалел и просил прощения, но, поскольку она не могла признать свою роль в случившемся, у нее не было угрызений совести. А вот ей признаваться было не в чем. Она застряла, и их отношения зашли в тупик. Перемены были невозможны.

Во время исповеди не может быть чувства вины или осуждения. Это чистое признание правды о нас самих. Наши раненые, негативные, искаженные части должны быть приведены в свое сознание и в сознание другого человека без осуждения — тогда придет исцеление. Вы должны верить, что с вами все будет в порядке, вас по-прежнему будут любить и принимать, когда вы раскроетесь полностью.

Столкновение с негативными сторонами себя, осознание того, что с нами не так, может показаться противоречащим общепринятой психологической мудрости о «безусловном позитивном отношении». Поясню подробнее. Само собой разумеется, что признание и валидация положительных сторон себя необходимы для целостности. Слишком много

людей безжалостно унижают себя. Возможно, в ответ на это сегодня принято рассматривать личное исцеление только с положительной стороны, с помощью аффирмаций и любви к себе, отбрасывая в сторону неприятные моменты. Это потенциально опасно, поскольку отрицание нашей темной стороны провоцирует дальнейший внутренний раскол.

Мы не сможем перестроить себя, пока не уберем шаткий фундамент отрицания и ненависти к себе. Закрывая глаза, не признавая негативные стороны, мы только усиливаем нашу тревогу. Мы должны видеть негативное и позитивное, чтобы быть целостными.

При передаче себя «в руки Господа» подразумеваются исповедь или право собственности, то же самое относится и к концепции искупления. Опять же, религиозный подтекст был связан с наказанием или возмещением прошлых обид, но его истинное значение заключается в восстановлении целостности — буквально в единстве. Единство — естественный результат признания, принятия и владения всеми нашими «я».

НЕНАВИСТЬ К СЕБЕ: КАМЕНЬ ПРЕТКНОВЕНИЯ

Все вышесказанное гораздо легче сказать, чем сделать. Раньше я задавался вопросом, почему сопротивление переменам и исцелению так сильно, почему многим людям так трудно отказаться от своей неадаптивной защиты. Им оказалось так трудно принять то, что их партнеры действительно любили их или что я и правда о них беспокоился. (Я помню, как один клиент сказал: «Ты слишком много беспокоишься».)

Объяснение вас шокирует, но и раскроет вам правду. Мы ненавидим себя за то, что у нас есть потребности, которые,

как нам говорили, были чрезмерными или неуместными, и за то, что у нас есть черты, которые ненавидели наши родители. Мы ненавидим все, что не одобрялось: наши потребности, сексуальность, чувства, уязвимость, конкурентоспособность. Из-за этой *ненависти к себе* мы не можем поверить, что нас можно любить. Это подводит нас к более суровой правде. *Если ваша ненависть к себе не позволяет вам поверить в то, что вы привлекательны, любовь партнера не сможет залечить ваши раны.*

Чтобы впустить любовь, вы должны иметь сострадание к себе. Вы должны понять, что ваша ненависть к себе была в интересах вашего самосохранения, защищая вас от худшей участи, убийства вашей души вашими родителями или обществом. Ненависть и отвращение, которые вы испытываете, находятся внутри, а не снаружи.

Ненависть к себе стоит за всеми защитными механизмами. Ее источником становится присутствие в нашем сознании «плохого» объекта, интернализация негативного, отвергающего родителя. Мы испытываем одновременно лояльность и страх по отношению к «плохому» родителю. Если мы принимаем те части себя, которые они отвергли, или позволяем другим любить нас так, как они не любили, мы чувствуем себя нелояльными. В то же время желание измениться, впустить любовь пробуждает в нас страх перед их продолжающимся отвержением, за которым стоит зловещий призрак смерти. Неудивительно, что мы сопротивляемся необходимым изменениям. Увы, мы столкнемся с таким же сопротивлением со стороны будущих партнеров.

Мы защищаемся от любви, потому что боимся вновь активировать карательные голоса прошлого, которые советовали нам отвергать части себя. Мы уже ненавидим свои отвергнутые аспекты «я», как это делали наши родители и общество. Воссоединение с отвергнутыми чертами подвергает нас

первоначальной угрозе смерти, скрытой в отвержении наших родителей. Ненависть к себе вытесняет страх перед ненавистью других к нам. Чтобы сохранить любовь родителей в детстве или любовь партнеров сейчас, мы должны оставить нашу ненависть к себе нетронутой. Это саморазрушительный парадокс.

Чтобы впустить любовь, мы должны любить себя, а значит, те части себя, которые были отвергнуты сначала нашими родителями и другими значимыми людьми в ранние годы, а позже и нами самими. Будучи одинокими, мы должны научиться любить в других (включая наших партнеров) ненавистные части себя, которые мы проецируем на них. Любовь к себе возможна только тогда, когда мы принимаем и любим проецируемые части себя[2]. Любовь к тому, что мы ненавидим в других, — это форма любви к себе, потому что простодушный старый мозг принимает любовь, которую мы дарим другим, как любовь к себе. *Стена для любви — это ненависть к себе; чтобы впустить любовь, стена должна рухнуть.*

СОЗДАЕМ СРЕДУ ДЛЯ ПЕРЕМЕН

Создание благоприятной среды для исцеления — важная задача в процессе перемен. Эта система поддержки может состоять из членов семьи, друзей, коллег, нынешних романтических партнеров, группы поддержки, группы психотерапии или частного терапевта. Каждый из этих вариантов сопряжен с разной степенью риска — стыда, разоблачения, насмешек, страха. Возможно, вы чувствуете себя некомфортно, доверяясь коллеге, неохотно пробуете новое поведение на свидании с человеком, которому вы могли понравиться за то, что вы вели себя определенным образом. Связь может быть слишком хрупкой, отношения — слишком инструментальными, прошлая история — слишком болезненной или

пронизанной конфликтами. Вы можете чувствовать себя уязвимым, раскрывая свои недостатки даже лучшему другу.

Перемены могут быть неловкими; окружающие, как правило, испытывают дискомфорт, когда мы ведем себя непривычно, выходим за рамки своих ролей или вежливой беседы. Существует также проблема взаимности: вам придется научиться практиковать новые навыки ведения диалога и менять упражнения односторонне, иногда даже не давая вашему коллеге или любимому знать, что вы задумали, не вовлекая их напрямую. Однако невозможно внести эти изменения в уединении вашего дома. Это навыки взаимоотношений, и им нужно учиться в контексте общения с другими людьми.

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ

Поскольку процесс исповеди и перемен может вызвать тревогу, я рекомендую групповую терапию людям, не состоящим в отношениях. Со временем вы втянетесь в благоприятную среду с группой сверстников, имеющих общие интересы (если есть лидер, то он обычно выступает лишь в качестве координатора). Это идеальная среда для перемен и их поддержки без риска потерять друга или любимого человека в процессе. Поскольку у вас нет опыта общения с членами группы, они посмотрят на вас свежими глазами, без предубеждений или конфликтов. Вы получите новую обратную связь о своей жизни и своем поведении, новую точку зрения; у вас появится новый образ себя.

В группе поддержки вы можете активно опробовать новое, незнакомое, некомфортное поведение и смотреть, как отреагируют другие. Практически стать другим человеком. Тревога все равно не исключена, но не настолько сильная, как в реальной жизни.

Когда вы сблизитесь с группой, она станет похожей на новую, безопасную суррогатную семью, в которой вы увидите себя заново и от которой получите любовь и поддержку. Когда вы начнете говорить о своих проблемах, группа вас поддержит, а не наоборот. Поскольку эти люди пришли, чтобы позаботиться о вас, их реакции будут честными. Вы начнете меняться под более спокойным, хотя и критичным, взглядом группы и постепенно обретете уверенность, а также проницательность. И вас не отвергнут, поскольку вы изменились и больше не играете ту роль, которой от вас обычно ожидают. По мере того как вы начнете верить ответам группы и соответственно корректировать свое представление о себе, вы постепенно перестанете действовать исходя из своих систем убеждений, а не из личного опыта. Групповая терапия — это опыт ресоциализации.

Если у вас нет терапевтических групп поблизости, можете воспользоваться индивидуальной терапией. Ваш терапевт со временем станет «хорошим» объектом, в котором вы будете видеть родительскую фигуру и на которого станете проецировать свое отрицаемое «я». Это явление известно как перенос. Поскольку хороший терапевт будет нейтральным, не осуждающим и поддерживающим, независимо от того, что вы чувствуете, делаете или говорите, в итоге вы обнаружите, что «плохие» вы и «плохой» объект внутри, а не снаружи, и вы сможете любить отвергнутые части себя, которые терапевт принимает, изменяет те части вас, которые «не подходят» ему, и встречается лицом к лицу со всеми вашими «я». Вы не сможете залечить свои детские раны с терапевтом — его личность не станет для вас имаго-фигурой, поэтому не активизирует самые глубокие слои вашей раны, — но у вас сложится хорошее представление о проекте, который вы возьмете с собой в будущие отношения.

УТИЛИТАРНОЕ СВИДАНИЕ

Под утилитарными свиданиями я понимаю использование ваших текущих отношений или свиданий как возможностей попрактиковаться в новых навыках и поведении. Возможно, сам термин звучит цинично или отстраненно, а не честно и по-любящему. Но я подозреваю, что иногда за вашими свиданиями уже стоит утилитарный мотив: вы хотите с кем-то пойти на свидание, чтобы не проводить субботний вечер дома в одиночестве. Вы надеетесь, что познакомитесь с новыми людьми, пойдя на вечеринку с тем, кто вам не сильно нравится. Вы на мели, поэтому счастливы, что кто-то заплатит за ужин. У вас не было секса уже шесть месяцев.

Но когда я говорю об утилитарных свиданиях, я имею в виду нечто немного другое. Я предлагаю новую модель, в которой вы активно используете ситуации необязательных свиданий в качестве тренировочной площадки для вашего будущего партнерства. Я говорю о практике навыков взаимоотношений и новых форм поведения, которые, по вашему мнению, отсутствуют в вашем репертуаре, с кем-то противоположного пола, в кого вы не безумно влюблены и не боитесь потерять.

Посмотрим, как это может работать. Одна из очевидных областей, с которой следует начать, — гендерные вопросы, обсуждаемые в главе 11. Вместо того чтобы зацикливаться на своей гендерной роли, вы можете узнать, как живет другая половина. Спросите спутника: «На что похожа твоя жизнь? Как ты отнесся к тому фильму/вечеринке/бейсбольному матчу/грязной шутке?» Попробуйте откровенно поговорить о сексе — на что он похож, о ваших надеждах/неуверенности/ожиданиях/фантазиях. Это не ситуация «сделай или сломай». Задавайте интимные вопросы. Отвечайте на них. Слушайте, чтобы учиться, без осуждения.

Выйдите из своей роли. Сломайте шаблон. Воспринимайте это как приключение. Если вы девушка и никогда раньше не звали мужчину на свидание, сделайте это, понимая: если вам откажут, это не конец света. Не готовьте ему ужин, если обычно этого не делаете. Старайтесь не наряжаться и не носить тяжелый макияж каждый раз. Не бойтесь показать, что вы можете поменять колесо.

Если вы мужчина и вам неудобно, когда женщина хочет заплатить за ужин, расслабьтесь и наслаждайтесь этим. Попробуйте играть пассивную роль в постели. Приготовьте завтрак. Не бойтесь показать, что вы не умеете менять колесо, или ненавидите футбол, или всегда убегали от драк.

Элисон, дочь моего друга — странствующего фотографа, с которой я обсуждал эти идеи, написала мне вот что:

> Прошлой осенью у меня была идеальная возможность опробовать утилитарные свидания. Я была в трехмесячной командировке в Миннеаполисе и почти сразу же встретил Джоэла, который, как и я, развелся два года назад. Нас тянуло друг к другу, и, хотя между нами не возникло сильной энергии имаго, было очевидно, что мы хотели бы быть в компании друг друга во время командировок, — и мы знали, что будем менять работу после текущего проекта. На нашем первом свидании я решила, что хочу учиться на этих отношениях.
>
> Сначала все было как-то бессистемно. Я взяла за правило практиковать зеркальное отражение в наших разговорах, использовать язык «я» и четко излагать свое мнение — а это было нелегко, поскольку обычно я стараюсь угодить и позволяю другим брать инициативу в свои руки. Я также поняла, что мне требовалось прикладывать усилия, чтобы по-настоящему прислушиваться к его мнению, узнавать его чувства и учиться на них, а не осуждать их или обесценивать. Например, у нас были очень разные взгляды на войну в Персидском заливе, но я смогла увидеть его точку зрения, хотя в прошлом я бы сочла это неправильным. Он познакомил меня с научной фантастикой, одной из своих самых больших страстей, и я сама удивилась

от того, что испытала удовольствие. И мы пошли с ним в поход! Это я-то, которая так любит обслуживание в номерах! Я стала более напористой в сексуальном плане и говорила ему, что конкретно мне нравится. Джоэл даже заставил меня надеть какое-то сексуальное белье, из-за чего я испытывала угрызения совести. Поскольку мы так поддерживали друг друга, это казалось правильным, хотя поначалу я нервничала и чувствовала себя неловко. Мы с Джоэлом стали очень близки.

Когда я обрела уверенность, то стала более серьезно относиться к своей «программе». Я составила список изменений в поведении, над которыми хотела поработать: не менять свои планы, чтобы угодить ему, если он позвонит, чтобы назначить свидание; не «допрашивать» его о том, где он был; рассказывать ему о себе то, что я никогда никому не рассказывала. И я начала пробовать их по очереди.

Примерно через месяц я нерешительно рассказала Джоэлу о вашем семинаре. Он был заинтригован — он уже видел это в действии, — и с тех пор мы вместе выполняли некоторые упражнения и практиковали диалоги. Мы даже провели семинар для пар в местной церкви. Я получила бесценные уроки о себе, о мужчинах в целом. Наконец-то я научилась раскрывать себя, не чувствуя, что это причинит мне боль; и я смогла изменить некоторые свои навязчивые привычки. Изменив свое поведение, я в итоге изменила *себя.*

Попробуйте изменить динамику отталкивания/притягивания ваших отношений на свиданиях. Если вы избегаете близости, заставьте себя сохранять спокойствие, когда разговор становится интенсивнее или любовь сильнее. Если вы знаете, что иногда слишком нуждаетесь в партнере, попробуйте дать себе больше пространства. Если вы всегда отдаете, попробуйте брать, и наоборот. Если вы привыкли к тому, что о вас заботятся, попробуйте проявить заботу к другому человеку. Если у вас острый язык, придержите свою критику. Если вы никогда не отстаиваете своего мнения, послушайте множество мнений за раз. Вместо «О, я не знаю, а что ты хочешь поесть?» скажите: «Я бы хотел сходить в тот новый

индийский ресторан». И придерживайтесь своей линии. Если вы привыкли отдавать приказы («Я везу вас на Ямайку на Рождество»), попробуйте позволить кому-то другому составлять планы и принимать решения. Важно делать то, что неестественно, неудобно, и продолжать в том же духе, несмотря на сомнения и тревогу, пока это не покажется правильным.

Вы можете практиковать утилитарные свидания самостоятельно, но вам не обязательно держать это в секрете. Предлагаю вам организовывать их совместно, когда это уместно. Расскажите своему партнеру об этой книге и о том, над чем вы работаете. Поступая так, вы автоматически повысите интимность отношений и у вас будет партнер по эксперименту. И рост будет взаимным. Некоторые одинокие люди, посетившие мои семинары, заключили соглашения о взаимной работе над своими проблемами в постоянных отношениях на свиданиях — отношениях, которые в силу их честности и открытости иногда превращались в нечто большее.

Чтобы показать вам, что я имею в виду, говоря о честности в своих намерениях, когда речь заходит об утилитарных свиданиях, я расскажу вам историю Дугласа, который после разрыва со своей женой посетил один из моих выходных семинаров для одиноких. Недавно он разместил свой профиль в приложении для знакомств, и его завалили откликами — включая фотографии — десятков, казалось бы, потрясающих женщин. Он начал изучать список.

Проблема заключалась в том, что многие женщины были заинтересованы в серьезных отношениях, а не в том, кто только что развелся и снова выходит в мир знакомств. Дуглас чувствовал себя немного неловко, поскольку для него в тот момент секс и дружеское общение были главными целями. И на самом деле, как он мне объяснил, судя по уклончивой

формулировке его объявления и тому, как он уклонялся от вопросов о серьезных отношениях, он многих вводил в заблуждение, если не эксплуатировал.

Я убедил его рассказать своим партнерам только о том, что с ним происходит. Сказать им, что он искал заботы, компании и секса, но сейчас ему не нужны обязательства. Пара женщин, по его словам, были шокированы его прямотой, но большинство, казалось, уважали его честность, отсюда и большее понимание с обеих сторон. Когда он начал ходить на постоянные свидания с этими женщинами, он смог рассказать им об этой работе, посвятить их в свою задачу.

Одна женщина особенно заинтересовалась, и хотя их отношения никогда не выходили за рамки близкой дружбы, они продолжали использовать друг друга в качестве тренировочной площадки для отработки новых навыков. Как сказал мне Дуглас, «Такой подход к моей холостяцкой жизни сделал все мои отношения интимными и комфортными. Я чувствую, что узнал себя — чтобы быть собой, — и узнал женщин намного лучше. И я наконец научился дружить с ними».

КОГДА ВЫ ВЛЮБЛЯЕТЕСЬ...

Поговорив о том, как вы можете учиться и расти в случайных «утилитарных» отношениях, я хочу вкратце подытожить, что вы можете сделать, когда встретите своего партнера-имаго и влюбитесь. Я должен напомнить вам, что, хотя вы можете изменить свое поведение сейчас (и оно повлияет на ваш выбор в отношениях и дальнейшее их развитие), никакие знания или изменения не избавят вас от сложностей, как только вы вступите в отношения. Пузырь романтической любви лопнет, и вы окажетесь втянутыми в борьбу за власть. Но теперь вы знаете себя и знаете, чего можно ожидать от

происходящего. Вы готовы к грядущему, и у вас есть новые навыки преодоления трудностей.

Вот несколько рекомендаций для ранних стадий ваших отношений.

1. Будьте осторожны, вступая в серьезные отношения с тем, кто не осознает собственных проблем с самореализацией и не готов расти и меняться. Как вы уже хорошо знаете, у вас нет особого выбора в том, к кому вас влечет, но вы можете выбрать быть с кем-то, кто хочет и ценит осознанный брак. Это трудно определить на ранних стадиях отношений, когда мы ослеплены любовью. В какой-то момент — когда ваша голова не витает в облаках — вы должны оценить желание и способность вашего потенциального партнера быть сознательным. Я не говорю, что отношения, в которых только один человек готов работать и быть сознательным, невозможны, к тому же трудно быть рациональным и практичным, когда мы влюблены. Помните, что защита вашего партнера не позволит вам исцелиться, пока он не изменится точно так же, как придется измениться вам, чтобы залечить его рану. Все намного сложнее, когда только один партнер готов выполнять работу; не исключено, что вы не сможете достичь целостности и близости, о которых мечтаете.

2. Применяйте полученные знания и навыки в любой возможной ситуации. Вы хорошо осведомлены о собственных ранах, и у вас есть некоторое представление о том, какими будут раны вашего будущего партнера. Теперь вы настроены на решение проблем, которые неизбежно возникнут, и можете реагировать своим новым мозгом, а не старым.

Например, теперь вы знаете, что мы склонны отрицать или игнорировать первые признаки негативных черт наших партнеров, пока не разозлимся и не разочаруемся. Вместо того чтобы быть застигнутыми врасплох и реагировать критикой или отступлением, вы не станете паниковать. Вы

предвидите негативные черты вашего партнера, будете знать, какие проблемы в вас активизируются, и сможете использовать преднамеренный диалог (глава 15), чтобы поговорить со своим партнером о том, как все уладить. Вы распознаете проекции вашего партнера и сможете «удерживать» их до тех пор, пока они не рассеются.

3. Познакомьте своего партнера с этой книгой, чтобы вы оба были готовы к тому времени, когда вступите в брак. Когда вы оба выполните упражнения по самопознанию, вы можете начать совместное партнерство. Узнайте друг о друге как можно больше. Расскажите историю вашей семейной жизни в детстве и браков ваших родителей. Расскажите друг другу о ваших ранах, исследуйте свои системы убеждений, надежды на целостность и исцеление в браке. Начните использовать навыки, которым вы учитесь, в своей повседневной жизни.

4. Способность пары общаться и решать проблемы до и в начале брака — лучший показатель его успеха. Я рекомендую вам посещать семинары для одиноких людей и обращаться за добрачной консультацией, если вы сталкиваетесь с конфликтами, которые, похоже, не можете разрешить самостоятельно. Моя книга «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар»* расскажет вам больше о том, чего ожидать от брака, и научит некоторым полезным навыкам партнерства. Вы также найдете серию упражнений для пар.

«БОЖЕ, КАК ТЫ ИЗМЕНИЛСЯ!»

Изменение давно устоявшихся шаблонов может быть трудным и разочаровывающим, и результаты всех этих усилий

* Издана на русском языке: Хендрикс Х., Хант Х. Любовь на всю жизнь. Руководство для пар. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

и дискомфорта будут заметны не сразу — это не то же самое, что покупка нового костюма или новая прическа. На самом деле трудно отслеживать изменения в себе, когда они происходят медленно, день за днем. Нам часто кажется, что изменился внешний мир, а не мы сами. Мы озадачены кажущейся переменой отношения к нам нашего руководителя и предполагаем, что ее семейная жизнь стала счастливее или она получила повышение, хотя на самом деле причинами могут быть наше более позитивное отношение к работе или недавно приобретенные навыки прямого общения, которые изменили ситуацию. Я помню, как мы с другом вернулись в дом, где я вырос, и были шокированы тем, насколько он оказался маленьким. Я обошел весь дом, чтобы убедиться, что я ничего не пропустил. В детстве он казался мне большим и просторным, двор простирался очень далеко, как мне и было нужно. Теперь это была крошечная лачуга на участке земли размером с почтовую марку. Конечно, дом не изменился — изменился я.

Последствия изменений носят кумулятивный характер. Чем большего вы достигнете, тем быстрее пойдет процесс и тем больше энергии и средств у вас будет, чтобы перейти к следующему шагу. И вам нужно выполнить только 51% работы: в определенный момент вы преодолеете холм, и тогда изменения пойдут быстрее. Другие заметят перемену раньше вас, и вы сможете увидеть это первыми в их отношении и действиях по отношению к вам. Когда вы поймете, что ваши усилия приносят плоды и вы изменились, вы действительно почувствуете себя очень хорошо.

По мере вашего прогресса энергия, которая сейчас связана с вашей защитой и адаптацией и которую вы расходуете, защищая себя от боли, начнет возвращаться во вселенную, в энергетические потоки мира, в эрос, и вы будете естественно и без усилий привлекать партнера, способного вас исцелить.

ГЛАВА 15

Новые знания, новое поведение: шаги к самоинтеграции

Путешествие в тысячу миль
начинается с первого шага.

Старая китайская поговорка (также приписывается Лао-цзы)

В этой главе вы найдете серию упражнений, которые помогут вам свести воедино то, что вы изучили ранее, в рабочий план самоизменения. И для начала я дам вам схему этой главы.

Во-первых, вернувшись к тому, что вы узнали о себе в предыдущих упражнениях, вы определите, что именно вам нужно изменить. Затем вы научитесь медитации с управляемыми образами, которая будет полезна для приближения к этим переменам. Далее следует серия упражнений, направленных на восстановление вашей жизнерадостности, а затем упражнение по изменению защитных механизмов вашего характера путем корректировки негативного, непродуктивного поведения. В последних трех упражнениях вы освоите ценные навыки взаимоотношений: намеренный диалог, удержание проекций и просьбы об изменении поведения.

Обрисую в общих чертах, как, по моему мнению, вы должны выполнять эту работу. Я предлагаю вам выполнить первое

упражнение на с. 392, в котором указано, что необходимо изменить, а затем прочесть остальную часть главы. Как вы увидите, вы в основном пытаетесь достичь трех целей: оживить свой внутренний стержень, изменить защиту своего характера и освоить ценные навыки взаимоотношений. Если вы попытаетесь сделать все сразу, то почувствуете себя подавленными. Сбитые с толку, заскучавшие и разочарованные, вы в итоге добьетесь очень немногого. Итак, вам нужно составить план и расписание. План должен быть гибким и реалистичным, основанным на оценке того, чего вы надеетесь достичь, и времени, которое вы реально можете уделить этому проекту.

Выполняя упражнения, вы будете составлять списки всего, над чем хотите поработать, и ранжировать задачи в соответствии с их сложностью. Я предлагаю вам заняться одним упражнением по оживлению, одним по изменению поведения и одним навыком взаимоотношений, начиная с самого простого в каждой категории, с намеченными временными рамками. Например, план на первую неделю может быть таким: «Я буду выполнять упражнение по смеху в животе каждый вечер» (оживление), «Я буду здороваться с людьми на автобусной остановке утром» (изменение поведения) и «Всякий раз, когда это уместно, я буду отражать слова человека, который со мной говорит» (навык взаимоотношений).

Следите за своими реакциями на свое поведение. Вам некомфортно, вы напряжены, боитесь? В приподнятом настроении, чувствуете себя легко и непринужденно? В конце недели подумайте о том, что вы сделали. Если вы почувствуете, что хотели бы продолжить работать над тем, над чем работаете сейчас, пока это не станет обоснованным, интегрированным и вы не почувствуете себя удобно, — сделайте это. Спешки нет, а слишком серьезные изменения, внедренные слишком быстро, могут привести к разрушительным последствиям. Не двигайтесь дальше и не добавляйте новые изменения,

пока вам действительно не станет комфортно, пока это не станет естественным. Затем переходите к следующему шагу, к следующим изменениям.

Упражнение 15.1
МОЯ ЦЕЛОСТНОСТЬ

Теперь мы перечислим задачи, которые вам необходимо решить, чтобы продвинуться к целостности и усилить ваше чувство жизни. Завершите следующие предложения, используя информацию, которую вы уже собрали.

1. Судя по тому, что я узнал(а) о моем детстве, я __________ (минимизатор/максимизатор; все ответы в этом пункте взяты из упражнения 7.4, с. 177), и я был серьезно травмирован на стадии __________ , и моя рана __________ состоит из __________.

У меня также есть проблемы, связанные с __________ стадиями; это означает, что моя рана также включает в себя страх перед __________.

Таким образом, моя задача роста заключается в _____.

2. Глядя на свое потерянное «я», я понимаю, что моя энергия ограничена в областях __________ и __________ (упражнение 10.2, пункт 3, с. 257).

Это было подтверждено жалобами, которые мои интимные партнеры высказывали мне о том, что я __________ (разочарования вашего партнера в вас, упражнение 10.2, пункт 2, с. 256).

3. Кроме того, выполняя упражнение 11.1 (с. 302), я узнал(а), что мои гендерные энергии не сбалансированы и мне нужно развивать свою __________ (мужскую/женскую) сторону; в частности, черты, которые я хотел бы развить, это __________

В упражнении 11.2 на с. 305 я обнаружил(а): чтобы иметь более полную и волнующую сексуальную жизнь, я хотел(а) бы __________ (желания, перечисленные в части III, с. 308).

4. Выполняя упражнение в части про отрицаемое «я», я осознал(а), что я __________ (упражнение 10.3, пункт 5, нижняя левая четверть круга, с. 259); и теперь я осознаю́, что другие видят во мне __________ (упражнение 10.3, пункт 5, нижний правый квадрант круга, с. 259).

Выполняя следующие упражнения, вы сможете переосмыслить вышеуказанные проблемы как позитивное поведение, которое вы способны практиковать. Вещи, которые вы определили как дисфункциональные и мешающие жить, делятся на две основные категории: «Поведение, которое я хочу изменить» и «Области, в которых я хочу чувствовать себя более живым». Однако, прежде чем мы двинемся дальше, выполните упражнение «Безопасное убежище», которое даст вам ценный инструмент для работы над этими изменениями.

Упражнение 15.2
СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОГО УБЕЖИЩА

Сейчас вы уже хорошо осознаете, что структура вашего характера — это ваша адаптация к жизни, а не ваше истинное «я». И все же вы идентифицируете это скрипучее сооружение как «я». Однако, хотя это определяет ваш привычный образ мышления и действий, это тюрьма вашего прошлого, которая мешает вам ощутить полноценную жизнь и отдаляет вас от вашей подлинной сути. Что мешает вам измениться, даже когда вам больно? Страх.

Чтобы успокоить старый мозг, вам нужно научиться создавать чувство внутренней безопасности. Это потребует от вас умственной тренировки, такой как медитация, расслабление или управляемое воображение. Возможно, у вас уже есть такая практика. Приведенное ниже упражнение с управляемыми образами «Безопасное убежище» поможет вам расслабиться. Повторная практика этого упражнения укрепит чувство безопасности как в вашем внутреннем, так и во внешнем мирах. Когда ваш страх утихнет, вы будете способны исследовать и демонтировать защиту своего характера, чтобы ваше подлинное «я» могло проявиться.

Вам нужны расслабляющая музыка и тихое место; наденьте удобную одежду. Поскольку вы будете выполнять это упражнение неоднократно, возможно, вам захочется записать инструкции на аудио, проигрывая музыку на фоне. Если вы решите сделать это, запишите следующие инструкции спокойным, успокаивающим голосом, делая паузы в соответствующих местах, чтобы у вас было достаточно времени следить за образами. Вы можете попросить друга прочесть вам эти инструкции; также эффективно выполнять это упражнение в группе.

Закройте глаза… Дышите глубоко, спокойно… Расслабьтесь… Позвольте музыке и своему дыханию полностью захватить вас… Сделайте глубокий вдох, наполняя воздухом диафрагму, а затем грудную клетку… Удерживайте на счет четыре… Медленно выдохните на счет восемь… Повторите этот глубокий вдох еще три раза… Позвольте музыке заполнить сознание… Будьте музыкой… Теперь позвольте слову «безопасность» заполнить ваш ум… Повторяйте его… Безопасность… Безопасность… Позвольте ему привести вас в место, которое станет для вас убежищем… Возможно, это место из детства… Идиллическое

место из сна... Какая-нибудь фотография... Представьте себе место, где вы чувствуете себя защищенными и как дома... Ощутите это убежище всеми своими чувствами... Вдохните воздух, аромат безопасности... Услышьте эти звуки, увидьте цвета и формы... Прикоснитесь к текстурам, ощутите температуру безопасности... Задержитесь там на некоторое время, постарайтесь полностью впитать это ощущение... Позвольте ему наполнить вас покоем и уютом... Дышите воздухом безопасности... Позвольте этому ощущению полностью расслабить вас...

Теперь осознайте, что свет нисходит на вас, заполняя пространство и окутывая вас теплым золотистым сиянием. Он омывает ваши голову и шею, расслабляя... Перемещается по вашим плечам, расслабляя... Опустите руки вниз, расслабляя запястья и пальцы... Теплый золотистый свет проникает в вашу грудь, расслабляя и ее... Проходит через ваш живот и таз, расслабляя... Ваше расслабление углубляется по мере того, как свет движется через ваш таз к бедрам... Опускайтесь на колени, расслабляясь... Ваши икры расслабляются, а затем и лодыжки, в теплом золотистом свете... Он достигает ваших ступней и пальцев ног, расслабляя их... Вы полностью расслаблены... Пульсирующее тепло света соответствует биению вашего сердца... Вы глубоко расслаблены... Безопасно.

А теперь в это безопасное убежище приведите свою мать... Посмотрите на нее рентгеновским зрением ребенка... изучите каждую деталь ее платья, выражение ее лица... Расскажите ей о вашей самой глубокой боли вместе с ней... Она слушает вас... Теперь расскажите ей о ее самом ярком моменте с вами... А теперь приведите своего отца в это место... Вы можете видеть его очень ясно... Скажите ему, как он причинил вам боль... Он слушает вас... Расскажите ему о своих лучших воспоминаниях

о нем... [Если в вашем детстве были какие-либо другие значимые фигуры, сделайте то же с ними здесь.]

Теперь скажите им, что вы решили завершить свое детство и создать отношения, в которых ваши раны могут быть исцелены... Попрощайтесь с каждым из них. [Возможно, вы захотите удалить инструкции к этому упражнению, поскольку вы не будете повторять эту часть каждый раз.]

Теперь вы обнаруживаете, что идете по тропинке через луг... Вы подходите к ручью... Садитесь на берег отдохнуть... Рядом с вами появляется животное... И говорит с вами... Вы прячете это сообщение в своей памяти... Встаете и переходите неглубокий ручей... И продолжаете идти по пути... Он ведет в лес... Земля мягкая и пахучая... Поют птицы... Слышится шелест листьев... Глубоко в лесу вы выходите на поляну... Кто-то сидит в центре... Когда вы приближаетесь, вы чувствуете, что это мудрый человек... Вы задаете вопрос... И есть ответ... Вы сохраняете его в памяти... И продолжаете идти по тропинке через лес... к запредельному свету... И вот вы вернулись в свое безопасное убежище. [На данный момент вы можете привести туда кого угодно, чтобы начать разговор: своего любовника, руководителя, друга, сестру.]

Снова расслабьтесь на мгновение... Поразмышляйте о своем путешествии... Когда вы будете готовы, обратите внимание на музыку, играющую в фоновом режиме... Медленно двигайте руками и ногами... Медленно считайте в обратном порядке: десять... девять... восемь... семь... шесть... пять... четыре... три... два... один... Откройте глаза.

Если вы будете выполнять это упражнение ежедневно в течение трех месяцев, вы почувствуете покой внутри.

Руководствуясь своей инстинктивной животной и природной мудростью, вы сможете легче вносить изменения, необходимые вам для того, чтобы стать целостными и улучшить навыки выбора партнера. Возможно, вы захотите вести дневник медитаций. Приступая к упражнениям, не забывайте использовать эту медитацию как способ расслабиться и место, где можно визуализировать и практиковать вносимые вами изменения.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВАШЕЙ ЖИВОСТИ

Каждый день десятками способов вы говорите о своей живости. «Я чувствую себя хорошо» или «Я чувствую себя таким истощенным в последнее время», «Я чувствую себя тоскливо по понедельникам», «Этот оргазм сразил меня наповал», «Я чувствую себя бодро», «Мое тело словно налилось свинцом», «Я воодушевлен(а)», «Я выдохся(-лась)». Такие замечания — беглый комментарий к вашему непрерывному переживанию живости.

Наша потребность чувствовать и выражать свою живость в полной мере уступает только нашему стремлению выжить. Цель следующей группы упражнений — разжечь тлеющие угли вашего энергетического ядра, расшевелить слабеющую пульсацию вашей врожденной энергии. Они включают расширение и интенсификацию вашего осознания собственной жизненной силы. Цель — не экстаз или «пиковые переживания», а свободное течение любви, ваша естественная жизненная энергия. Выполняя эти упражнения, вы уменьшаете жесткость защитной структуры вокруг вашего энергетического ядра, стены, которую вы возвели в детстве и, вероятно, укрепили в ваших интимных отношениях. Именно она удерживает вашу

основную энергию в плену и предотвращает проникновение внешних энергий.

Эти упражнения — самая важная часть вашего путешествия к целостности. Они вполне могут оказаться самой сложной частью предстоящей работы. Почему? В результате подавления эроса в детстве большинство из нас боятся собственной жизненной энергии. Нам говорили, что бегать, петь, кричать, прикасаться к своим телам, вести себя глупо — опасно и даже ужасно. Нет ничего более сложного в парной терапии, чем заставить партнеров получать удовольствие. Они с радостью поработают над своей патологией и заплатят за это, но большинство сопротивляется удовольствию. Так что не расстраивайтесь, если и вы противостоите этому или если это вызывает у вас беспокойство. Главное — не сдавайтесь. Это ваша жизненная сила, которую вы пытаетесь высвободить. Вы не почувствуете себя полностью живым, пока не прорветесь сквозь свою жесткую защиту к своему пульсирующему внутреннему ядру.

Мы начнем этот процесс с оценки вашего коэффициента живости и рассмотрения ваших стимулов. Далее вы найдете раздел, посвященный «оживляющим» практикам, а потом создадите «Программу оживления», в которой будет составлен индивидуальный список мероприятий, помогающий вам почувствовать себя живее.

Упражнение 15.3
КОЭФФИЦИЕНТ ВАШЕЙ ЖИВОСТИ

Здесь вы проведете диагностику ваших ощущений живости. Насколько хорошо вы себя чувствуете прямо сейчас? Оцените комментарии ниже по шкале от 1 до 5 (где 5 — наивысшая степень).

	1	2	3	4	5
Я просыпаюсь, чувствуя себя отдохнувшим(-ой).					
Я чувствую себя бодрым(-ой).					
Я доволен(-льна).					
Жизнь вдохновляет меня.					
Я наслаждаюсь хорошей едой.					
Я много смеюсь.					
Я осознаю́ пульсирующую энергию в своем теле.					
Я чувствую радость.					
Бо́льшую часть времени я счастлив(а).					
Иногда я спонтанно пою.					
Я испытываю интенсивные оргазмы.					
Я отчетливо вижу цвета.					
Я смакую все, что ем.					
Я расслаблен(а).					
Мне нравится танцевать.					
Мне нравится двигаться.					
Я остро ощущаю все свои чувства.					
Я чувствую себя живым(-ой).					
У меня есть творческие идеи.					
У меня хорошая память.					
Я живу настоящим.					
Музыка заводит меня.					
Иногда я испытываю экстаз.					
Моя сексуальная жизнь приносит удовлетворение.					
Меня многое интересует.					

Сложите все баллы. Максимум можно набрать 100 баллов. Если вы набрали 75–100 баллов, у вас высокий коэффициент живости. Если ваш балл 40–75, у вас средний коэффициент, а балл ниже 40 означает, что у вас низкий показатель живости: ваша жизненная энергия ограничена.

Упражнение 15.4 *ИСТОЧНИКИ ЖИВОСТИ*

Здесь вам нужно определить источники вашей жизнерадостности, стимулы, которые заставляют вас чувствовать себя хорошо, кайфовать. В левой колонке ниже приведен список стимулов, которые многие люди используют для повышения уровня своей живости. Вы можете добавить в этот список ваши стимулы. Во второй колонке укажите частоту (ежедневно, два раза в неделю, ежемесячно), с которой вы обращаетесь к этому стимулу. В третьей колонке оцените интенсивность ощущения живости, которое вы получаете от этого занятия (где 5 — высший балл). В четвертой колонке выпишите результат («Я чувствую восторг», «В итоге я испытываю отвращение к самому себе», «Это придает мне энергии в течение дня», «Это заставляет меня чувствовать себя любимым(-ой)»). Затем в пятой колонке оцените деятельность на предмет того, является ли она «здоровой» (естественной, жизнеутверждающей, полезной) или «нездоровой» (искусственной, вредной, отрицающей жизнь).

Вспомните свои ответы. Какие из ваших стимулов вредны для здоровья или вызывают у вас плохое самочувствие либо истощение? Какие из них полезны для здоровья и заставляют вас чувствовать себя энергичными

и живыми? Какие усиливают четыре области живости — мышление, чувство, действие, осязание, — а какие истощают их? Каких стимулов вам следует избегать, от каких стоит избавиться или, наоборот, какие стоит привнести в вашу жизнь?

Стимул	**Частота**	**Интенсивность**					**Результат**	**З**	**Н**
		1	2	3	4	5			
Кофеин									
Сахар									
Алкоголь									
Кокаин									
Марихуана									
Другие наркотики									
Бег									
Секс									
Люди									
Порнография/Секс по телефону									
Шутки/Комедия									
Виды спорта с высоким риском (прыжки с парашютом, автогонки и т.д.)									
Игры с детьми									
Упражнения									
Танцы									
Смех									
Чтение									

Стимул	Частота	Интенсивность					Результат	З	Н
		1	2	3	4	5			
Работа									
Садоводство									
Само-удовлетворение									
Пение									
Гнев									
Негативные мысли									
Медитация									
Массаж									
Еда									
Никотин									
Игры (карты, шахматы)									
Телевидение									
Кемпинг/ Пеший туризм									
Путешествия									
Спорт (гольф, боулинг, рыбалка и т.д.)									
Хобби (фото-графия, дерево-обработка и т.д.)									
Другое									

Упражнение 15.5
ОЖИВЛЯЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Возвращение к живости часто становится просто выражением подавленных и притупленных чувств. Ниже приведен список некоторых занятий, которые воздействуют непосредственно на вашу основную энергию. Многие из них просты, а многие легкомысленны, но в этом-то и суть. Простые, легкомысленные, чувственные удовольствия заставляют нас ощутить себя живыми, а этого часто катастрофически не хватает в нашей напряженной, исполненной долга жизни. В зависимости от того, над какими вопросами вы работаете, вы можете включить некоторые из этих мероприятий в свою программу оживления (см. с. 397).

Веселитесь

Следующие действия предназначены исключительно для развлечения; здесь нет правил; вам не нужны никакие навыки, вы не можете выполнить упражнения неправильно.

1. Начните смеяться животом. Встаньте так, чтобы ноги были параллельны и слегка разведены в стороны, слегка согните колени. Начните трясти себя, мягко подпрыгивая вверх-вниз и используя ноги в качестве трамплинов. Открывайте рот и произносите «Ха» при каждом прыжке. Увеличивайте частоту движений до тех пор, пока скорость «Ха, ха» не увеличится и вы не начнете смеяться. Продолжайте в течение минуты. Выполняйте один раз в день. (Будет еще смешнее, если делать это, стоя лицом к лицу с партнером.)
2. Встаньте перед зеркалом и корчите рожи, пока не рассмеетесь.

3. Выучите несколько анекдотов или забавных историй и рассказывайте их при любой возможности.
4. Говорите на тарабарщине. Бессмысленно болтайте. Делайте это на глазах у других, если у вас есть такая возможность; детям это особенно нравится.
5. Смотрите смешные фильмы, комедийные постановки, стендап. Позвольте себе громко смеяться, даже если вы в театре.
6. Кружитесь, пока у вас не закружится голова. А лучше сделайте это с партнером. Возьмите партнера за руки, поставьте ноги близко друг к другу и вращайтесь по кругу так быстро, как только можете.
7. Идите танцевать. Двигайте своим телом. Смейтесь.
8. Играйте в игры с детьми. Смейтесь и бегайте вместе с ними.
9. Прослушайте кассету с искусственным смехом и начните смеяться так же.

Игры с партнером

1. Сразитесь с водяными пистолетами или кремом для бритья. Наденьте купальный костюм или не надевайте вовсе ничего.
2. Устройте матч по рестлингу. Боритесь обнаженными, натритесь детским маслом. И так пока не выдохнетесь.
3. Сыграйте в пятнашки. Гоняйтесь друг за другом, пока не выдохнетесь.

Углубите свой чувственный опыт

1. Примите ванну с каким-нибудь ароматным маслом.
2. Сделайте массаж или попросите своего партнера сделать его вам.

3. Съешьте любимое блюдо. Подавайте его в красивой посуде. Или, если хотите, вовсе не пользуйтесь столовыми приборами.
4. Примите долгий, бодрящий душ. Пойте.
5. Включайте музыку, когда вы дома одни.
6. Возьмите с собой в дом несколько ароматных масел или смесь.
7. Зажгите свечи в ванной, спальне, за ужином. Сделайте это повседневным опытом.
8. Носите шелк или бархат, пусть ткань прикасается к коже.

Выразите свой гнев

Гнев — жизненная сила, эрос, который преобразуется в отрицательную энергию. Некоторые люди не ощущают своей живости, поскольку удерживают свой гнев в своих мышцах; другие сдерживают гнев в своих эмоциях и не ощущают его в своих телах. Для многих людей выброс адреналина, который они получают от своей ярости, — единственное чувство живости, которое у них возникает. Первые четыре упражнения, приведенные ниже, помогут вам преобразовать сдерживаемый телом гнев в эмоции. Заключительное поможет вам перенести свои эмоции в свое тело. И помните: при выполнении упражнений нельзя причинять вред себе или кому-либо еще и уничтожать имущество.

А. Вам нужна теннисная ракетка, маленькая бейсбольная бита или батака (поролоновая бита, изготовленная специально для этой цели) и кровать или другая большая мягкая поверхность. Стоя близко к кровати, крепко возьмите биту или ракетку обеими руками. Откройте рот, сделайте глубокий вдох и поднимите руки высоко над головой. Представляя человека или предмет, на который

вы сердитесь, сильно и многократно ударьте по кровати, издавая звук «ах-х-х». Продолжайте колотить по кровати, пока не выдохнетесь или не расплачетесь. Если вы расплачетесь, не сдерживайте слез.

Б. Встаньте на покрытый ковром пол в теннисных туфлях или другой обуви с мягкой подошвой. Представляя человека или проблему, которые вызывают у вас гнев, топайте по полу, пока не выдохнетесь или не расплачетесь (не сдерживайте слез).

В. Надев свободную одежду, лягте на большую кровать. Сожмите руки в кулаки. Одновременно поднимите правый кулак и левую ногу и ударьте по кровати; затем сделайте то же левым кулаком и правой ногой и продолжайте колотить. Откройте рот и издайте звук, позволяя ему усиливаться по мере того, как вы ускоряете удары. Возможно, вы захотите поэкспериментировать с выкрикиванием таких слов, как «нет, нет, нет» или «ненавижу, ненавижу, ненавижу». Продолжайте, пока не выдохнетесь или не расплачетесь (не сдерживайте слез).

Г. Поставьте напротив себя стул с тяжелой обивкой. Убедитесь, что он мягкий. Представьте, что там сидит человек, на которого вы сердитесь. Начните говорить с этим человеком о том, как он причинил вам боль и как вы злитесь из-за этого. Расслабьтесь, повысьте голос, кричите, кричите громче. Если вы почувствуете импульс, начните колотить по стулу (воображаемому человеку), пока не почувствуете изнеможение. Если вы разрыдаетесь, позвольте себе поплакать.

Д. Если вы склонны выражать свой гнев словами, ощущая его только в горле и во рту, сделайте следующее. Позвольте себе мысленно увидеть человека, на которого вы сердитесь. Вспомните сцену гнева. Затем сделайте глубокий вдох и несколько раз глубоко выдохните, удер-

живая себя от выражения своего гнева вслух. Продолжайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете гнев в каждой части своего тела. Затем отпустите сцену гнева и почувствуйте телесную живость.

Примечание: *упражнения А–Г также помогут вам почувствовать гнев в вашем теле, но, если вы склонны выражать его словесно, лучше воздержаться от этого во время упражнений. Однако вы можете просто начать издавать любые звуки. Всегда дышите глубоко.*

Выразите свою печаль

Некоторые люди не чувствуют своей живости, потому что не оплакали свои потери. Чтобы понять, верно ли это для вас, проанализируйте свои детство, юность и взрослую жизнь и составьте список потерь. Это может быть друг, который уехал, умершее домашнее животное, неудачный роман, увольнение, известие о разводе родителей, упущенная возможность путешествовать, выбор профессии, от которой вы отказались ради воспитания детей.

Возьмите два стула; поставьте один перед собой, а сами сядьте на другой. Посадите «потерю» в кресло — представьте, что она там. Начните говорить с ней и облеките в слова все свои чувства по этому поводу. Вспомните все позитивные моменты, которые связаны с этой потерей, или как ее отсутствие повлияло на вашу жизнь, как вам больно, потому что она ушла. Выразите любой гнев, который не был выражен или который вы испытываете из-за того, что она исчезла. Дайте волю слезам, позвольте себе оплакать потерю. Когда вы закончите, представьте, что вы находитесь на месте захоронения и сейчас собираетесь сказать последнее «до свидания». Похороните

человека или предмет любым выбранным вами способом. Представьте себе весь процесс. Например, человека, о котором вы скорбите, в гробу; представьте, как его опускают в яму и засыпают землей; визуализируйте цветы и погоду. Сохраните эту сцену в своем воображении.

Весь прошлый гнев и невосполнимые потери будут сопровождать вас в любых отношениях. Чем активнее вы завершаете любой прошлый опыт, тем меньше бессознательных и архаичных эмоций станет проявляться по мере того, как вы будете искать и начинать отношения.

Упражнение 15.6
МОЯ ПРОГРАММА ОЖИВЛЕНИЯ

Следующая задача — составить план пробуждения ваших дремлющих энергий.

1. Вспомните свой ответ на пункт 2 в упражнении 15.1, в котором вы перечислили области, где ваша энергия была ослаблена. Возможно, вы захотите вернуться к упражнению 10.2 (с. 256), чтобы вспомнить конкретные сообщения, которые вам были даны в каждой области. Также обратитесь к пункту 3 в упражнении 15.1 на с. 392, где вас попросили увидеть, где ваши гендерные энергии находятся в дисбалансе, и сказать, что вам необходимо для удовлетворительной сексуальной жизни. А можете вернуться к упражнению 11.1 (с. 302) и упражнению 11.2 (с. 305), чтобы прояснить детали.

2. В верхней части чистого листа напишите «Моя программа оживления». Используя приведенные выше источники, перечислите все способы, которые вы можете придумать, чтобы усилить/стимулировать ваше чувство живости в тех областях, в которых вы были этого

лишены. Я не могу дать вам здесь более конкретных рекомендаций, поскольку программа, которую вы разработаете, будет в высшей степени индивидуальной и будет отвечать вашим индивидуальным потребностям. Но имейте в виду, что, если вы минимизатор, вы хотите делать то, что расширяет вашу энергию и границы; если вы максимизатор, вам следует стремиться к сдерживанию своей энергии, удерживая ее в своем теле и глубоко чувствуя ее. Пока не беспокойтесь о том, хватит ли у вас смелости или возможности сделать все это. Просто выпишите все способы. Во-первых, в верхней части листа напишите: «Я даю себе разрешение чувствовать себя полностью живым, делая все приятные и оживляющие вещи из этого списка». Будьте конкретны и скрупулезны. Не говорите: «Я буду делать больше вещей, которые заставляют меня задумываться», или «Я буду больше тренироваться», или «Я буду чаще выражать свой гнев». Вот несколько конкретных примеров.

«Я собираюсь пройти курс базового ремонта автомобилей».

«Я собираюсь научиться пользоваться компьютером».

«Я собираюсь присоединиться к волейбольной команде своей компании».

«Я собираюсь найти время, чтобы ходить в музей или на выставку два раза в месяц».

«Я так и не оплакала отказ от медицинской школы, когда родился Макс. Я хочу проделать это упражнение, чтобы выразить свою печаль».

«Я куплю большую миску смеси из шалфея и эвкалипта для своей комнаты».

«Я собираюсь выступить против нового дресс-кода на работе».

«Я собираюсь купить себе кружевную кофточку / шелковые боксерские шорты».

«Я собираюсь сообщить своему руководителю, как я зол из-за того, что не получил этого повышения».

«Я собираюсь рассказать своей терапевтической группе о...»

«Я разберусь со своей чековой книжкой».

«В следующий раз, когда мы с Элис займемся любовью, я собираюсь сказать ей, что хочу, чтобы она...»

«Я собираюсь поесть мясо крабов, пока сезон на них не прошел».

«Я отправлюсь в поход в одиночку, чтобы посмотреть на полевые цветы».

«Я собираюсь спланировать и приготовить ужин на день рождения Мэрион».

«Я собираюсь делать упражнение “смех от живота” каждый день; может быть, попробую вместе с Энди/Сьюзен».

«Я собираюсь выполнить упражнение по выражению своего гнева по отношению ко мне».

«Я буду громко кричать, когда мне захочется».

«Я буду громко петь».

«Я собираюсь провести семинар по двигательной терапии на выходных в Y».

3. Ранжируйте все утверждения в вашем списке в соответствии с тем, насколько легко они вам даются; самое простое должно быть № 1.

4. Начните практиковать поведение № 1 в вашем списке. Делайте это так часто, как это возможно или практично. Поначалу естественно испытывать страх, тревогу и дискомфорт. Некоторые задачи будут трудными — просить о том, чего вы хотите в сексуальном плане, противостоять боссу. Некоторые из них — организация званого

ужина, обучение работе на компьютере — потребуют серьезного планирования и длительных усилий. Постарайтесь все равно делать это, несмотря на дискомфорт; чем больше вы будете практиковать это, тем более естественным это станет казаться. Используйте упражнение «Создание безопасного убежища» (с. 393), если чувствуете, что застряли. Визуализируйте воображаемого человека, разыгрывающего новое поведение. Когда образ станет четким и удобным, замените этого человека собой. Представьте, как вы это делаете. Продолжайте путешествие и посмотрите, что скажут животное у ручья и мудрый человек на поляне.

5. Придерживайтесь этого поведения столько, сколько необходимо, чтобы чувствовать себя комфортно и так, будто это теперь неотъемлемая часть вас. Затем переходите к следующему по сложности поведению, № 2 в списке, и так далее.

6. Не забудьте по возможности заручиться помощью и поддержкой друзей и партнеров.

Упражнение 15.7 *ВЛАДЕНИЕ НЕГАТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ И ЕГО ИЗМЕНЕНИЕ*

В этом упражнении мы возьмем негативные черты, которые вы определили в упражнении 15.1, и преобразуем их в позитивное поведение, которое вы можете практиковать.

1. Разделите чистый лист на три вертикальных столбца. Первый назовите «отрицательные черты характера»; средний — «положительные черты характера»; правый — «положительное поведение». В левой колонке перечислите все отрицательные черты из упражнения 15.1, пункт 4,

с. 393. Например, «скупость», «отчужденность», «цинизм», «самоуверенность».

Теперь вернитесь к пункту 1 того же упражнения (с. 392) и посмотрите на свою задачу роста. Подразумеваются ли здесь какие-либо негативные формы поведения, которые не были рассмотрены выше? Например, если вы контролер, ваша задача роста предполагает, что вы можете быть жестким и нечувствительным. Добавьте эти черты.

2. Теперь спросите себя, какова была бы положительная противоположность каждой черты, и впишите ее в средний столбец. Вышеперечисленные черты могут трансформироваться в «щедрость», «теплоту», «веру в других», «непредубежденность», «гибкость» и «чувствительность».

3. В третьей колонке перечислите виды поведения, которые вы можете попробовать и которые продемонстрировали бы положительные черты в действии. Попробуйте придумать несколько вариантов поведения для каждой отрицательной черты. Например, для «щедрости» вы можете указать «Я дам деньги попрошайкам в торговом центре», «Я буду откладывать понемногу в месяц на благотворительность», «Я отложу больше денег на рождественские подарки и не буду использовать оправдание, что я на мели», «Я подарю Элинор свою серебряную булавку, которую она так любит», «Я буду более терпим к экстравагантности Джейн». Рядом с «теплотой» вы могли бы перечислить: «Я поздороваюсь с людьми на автобусной остановке утром», «Я буду болтать с официанткой в кафе», «Я буду обедать в кафетерии факультета два раза в неделю вместо того, чтобы сидеть за своим столом», «Я присоединюсь к книжному клубу по четвергам вечером в библиотеке», «Я буду звонить другу просто поболтать хотя бы раз в неделю», «Я поговорю со своим

другом Джейком о том, что случилось с Верой и мной прошлым летом», «Я стану добровольцем для бойскаутов», «Я скажу своей сестре Энн, как сильно я ее люблю».

4. Теперь ранжируйте все новые виды поведения в соответствии с тем, насколько вам будет трудно их реализовать; № 1 — самое простое.

5. Начните практиковать поведение № 1 в вашем списке. Делайте это так часто, как это возможно или практично. Поначалу естественно испытывать страх, тревогу и дискомфорт. Постарайтесь все равно действовать, несмотря на дискомфорт; чем больше вы будете практиковаться, тем более естественным это будет казаться. Визуализируйте воображаемого человека, разыгрывающего новое поведение. Когда образ станет четким и удобным, замените этого человека собой. Представьте, как вы это делаете. Продолжайте свое путешествие и посмотрите, что скажут животное у ручья и мудрый человек на поляне.

6. Придерживайтесь этого поведения столько, сколько необходимо, чтобы чувствовать себя комфортно и так, будто это поведение — теперь неотъемлемая часть вас. Затем переходите к следующему сложному поведению, № 2 в списке, и так далее.

7. Помните, что чем больше вы сможете вовлечь других, особенно близких, тем быстрее произойдут перемены. Будьте открыты для обратной связи; приглашайте людей. Признав наличие негативных черт — о которых ваш доверенный человек, вероятно, все равно знает — и приняв их как часть себя, вы увидите, что он все еще заботится о вас, и поймете, что можете быть собой и по-прежнему оставаться любимыми. И вы будете менее склонны отрекаться от этих черт и проецировать их на своих друзей, семью и партнеров, создавая конфликты.

Упражнение 15.8
ИСКУССТВО НАМЕРЕННОГО ДИАЛОГА

Диалог — то, что отделяет нас от других видов, которые заперты в непоколебимых стереотипах стимула/реакции старого мозга перед лицом опасности и конфликта. Это важнейший навык взаимоотношений. Без этого вы не можете соотноситься с внутренней реальностью другого человека; вы соотноситесь только со своей версией происходящего. Это означает, что вы сравниваете только с самими собой. Без диалога вы можете рассчитывать лишь на искажение и вытекающий из этого конфликт. С помощью диалога любая проблема может быть локализована и решена. Часто, когда диалог используется хорошо, проблема растворяется в процессе.

Диалог — тоже процесс роста. Это процесс временной приостановки вашего сознания и позволения реальности разума другого человека войти в ваш разум без оценки. Это расширение вашего сознания, включающее субъективность другого человека, открывает вам доступ к новой информации, которая необходима для вашего роста. Если вы хотите успешно общаться с кем-либо и развиваться лично, диалог необходим. Поскольку это требует преднамеренной, а не спонтанной реакции на общение другого человека, я думаю, что это трансинстинктивно, а значит, беззащитно. Вот что делает процесс таким трудным.

Таким образом, намеренный диалог — это просто сознательное общение, такое, которое проясняет, подтверждает и развивает понимание, уважение и принятие внутренних миров других людей. Она состоит из трех частей: отражение, валидация и сопереживание. Далее следует демонстрация. Помните, что в большинстве случаев у вас не будет знающего партнера, с которым вы

могли бы практиковать эти навыки (хотя я настоятельно рекомендую вам привлечь друга или партнера к этому процессу обучения). Но вы можете практиковаться самостоятельно, отражая или подтверждая то, что вам говорят, независимо от того, осознает ли человек, с которым вы разговариваете, что вы задумали.

1. **Отражение.** Зеркальное отображение — рефлексивный процесс, который убеждает другого в том, что мы слышим сказанное. Полезная метафора: представьте себя плоским зеркалом, ни выпуклым, ни вогнутым. Оно отражает точное изображение, а другие искажают его. Искаженная коммуникация — скорее интерпретация, чем отражение. Поскольку интерпретация — это то, что вы поняли или что думаете, а не то, что имел в виду ваш партнер, часто возникают конфликты и осуждение.

Вот как выглядит зеркальное отображение.

Отправитель: *«Я думал, у нас назначено свидание на вечер пятницы, но ты так и не пришел и даже не позвонил. Я ненавижу такое. Не знаю, что и думать. Ты что, забыл? Я что-то не так поняла? Меня так бесит, когда меня подставляют. Я чувствовала себя брошенной, и мне это не нравится».*

Зеркальный ответ: *«Если я правильно понял, ты думала, что у нас свидание в пятницу, и, когда я не позвонил и не пришел, ты была сбита с толку нашими планами, чувствовала себя брошенной и сердитой».*

Теперь отправитель оценивает точность сообщения и отвечает: «Да, все так; я была сбита с толку, и я ненавижу, когда меня подставляют». (Отправляющий партнер должен быть уверен, что все сообщение было услышано

точно. Процесс зеркального отображения следует повторять до тех пор, пока отправитель не согласится с тем, что он понят правильно.)

Не отражаемый ответ (критика): *«Ты всегда так расстраиваешься из-за мелочей. И постоянно обвиняешь меня». Или (защищаясь, отрицая): «Что ты имеешь в виду? У нас не было свидания», или (рационализируя, объясняя): «Пришлось работать так поздно, что когда я закончил, я просто пошел домой. В любом случае, я не думал, что это была определенная дата». Или (искажая): «Ну, ты все неправильно поняла (ты искажаешь факты). Я не понимаю, как ты могла так подумать (ты сумасшедшая)». Все эти комментарии обесценивают опыт другого человека и косвенно указывают на то, что он(а) неправ(а).*

2. **Валидация.** Это признание того, что внутренний опыт человека, с которым вы разговариваете, имеет смысл с его или ее точки зрения, что то, что он или она говорит, правдиво и в этом есть логика. Чтобы дать валидацию человеку, вы ставите себя на его место, смотрите его глазами и с его точки зрения. По сути, это акт самопревосхождения. Вот как выглядела бы валидация в приведенном выше разговоре.

Валидатор: *«Я понимаю, что ты говоришь. С твоей точки зрения, у нас было свидание, а я не пришел и не позвонил. Я могу понять, почему ты была смущена и зла. В этом есть смысл».*

Неправильный ответ (после точного зеркального отражения ответа): *«Я не понимаю, из-за чего ты так расстроена» (у тебя нет права на свои чувства — они неправильны). Или «Ты всегда делаешь из мухи слона» (ты в истерике — девальвация).*

Подтверждение не означает, что вы согласны с другим человеком. Вам не нужно отказываться от своего опыта или своей точки зрения. При этом вы признаете и принимаете, что у другого человека тоже был опыт и его точка зрения, хотя она может отличаться от вашей, не менее обоснованна. Помните, что другие — это не вы. Пока вы этому не научитесь, вы не сможете общаться с другими; вы можете общаться только с собой. Процесс диалога устанавливает право другого на мнение и создает равенство в отношениях.

3. **Сопереживание.** Существуют разные уровни сопереживания. Эмпатия первого уровня — сообщение другому человеку о том, что вы слышите и понимаете его или ее чувства и что они имеют смысл. Эмпатия второго уровня — дать понять другому человеку, что вы слышите его чувства, что они имеют смысл и вы переживаете его эмоции внутри себя. Этот уровень требует выхода за пределы себя, и большинству из нас такое дается тяжело. Я рекомендую вам для начала стремиться к первому уровню; это уже достаточно сложно. Когда освоите первый, переходите ко второму уровню. Это глубоко исцеляющий процесс. Вот как это выглядело бы.

Эмпатичный ответ: *«Я понимаю, о чем ты говоришь, и могу представить, что из-за того, что я не позвонил или не пришел, ты почувствовала себя брошенной и разозленной».*

Неэмпатичный ответ (обычно чувства не распознаются; если же распознаны, то обесцениваются): *«Я не понимаю, почему ты чувствовала себя покинутой, не получив звонка, или почему ты сердилась (ваши чувства не рациональны или не оправданны). Я бы просто занялся своими делами (прав я, и только я)».*

4. **Собрать все воедино.** Эти три процесса, зеркальное отражение, подтверждение и сопереживание, в сумме дают полный ответ: «Итак, если я тебя правильно понял, у тебя было впечатление, что у нас назначено свидание в пятницу, и, когда я не позвонил и не пришел, ты почувствовала себя растерянной, покинутой и злой. Я правильно понял? Что ж, учитывая твое видение ситуации, я могу понять, почему ты была расстроена. Это имеет смысл, и я могу представить, что ты чувствовала себя покинутой и злой (и с более глубоким уровнем сопереживания), и я чувствую, насколько напугана и разъярена ты сейчас. И это ужасно».

Вы можете практиковать этот тип реакции с кем-то независимо от того, осознает он то, что вы делаете, или нет. Это окажет глубокое воздействие. Когда вы закончите третий шаг, эмпатию, вы сможете сообщить свой ответ на отправленное исходное сообщение. Затем, если отправитель знаком с процессом диалога, он/она становится получающим партнером и отвечает с помощью трех процессов. Диалог продолжается с чередованием до тех пор, пока проблема не будет решена. Я предлагаю вам попробовать это в самых разных контекстах.

Если ваш опыт совпадает с опытом многих других, кого я обучал этому процессу, вы уже жалуетесь на то, насколько это замедляет вас и насколько это тяжело. Ваше разочарование вполне обоснованно. Это тяжело и замедляет разговор. Я понимаю, что вы, возможно, не хотите этого делать. Но, поверьте мне, этот утомительный процесс намного проще, чем потом разбираться с последствиями наших искаженных коммуникаций, и он устраняет боль, вызванную непониманием, суждением и интерпретацией. С практикой намеренный диалог становится привычным и не кажется высокопарным. Вы скоро освоитесь с этим

и ощутите его эффективность и интимность. В конце концов, такое обращение с другими считается приличным.

Я предлагаю вам практиковать намеренный диалог при каждой подходящей возможности, особенно в ситуациях, когда возникают конфликт, замешательство, разочарование или гнев.

Упражнение 15.9
СДЕРЖИВАЕМ ПРОЕКЦИИ

Проекция включает в себя приписывание отрицаемого негативного аспекта себя другому человеку, а затем реагирование на этого человека так, как если бы эта черта принадлежала ему или ей. Например, если вы сердитый или скупой человек, но ваша самооценка не позволяет вам признать это, вы будете «видеть» гнев и скупость в других и относиться к ним так, обычно критически, как если бы они обладали этими характеристиками. Это как смотреть фильм. Изображения, которые вы видите, выглядят так, будто они находятся на экране, но на самом деле они находятся в вас, проекторе. Конечно, проекция — бессознательный процесс, вы не осознаете, что делаете это. Ваша критика и обвинения — это ваше восприятие.

В отношениях проекции становятся причиной многих конфликтов. Иметь дело с ними — настоящая проблема, они хитры. В большинстве случаев, когда кто-то проецирует на вас свои отрицаемые черты, вы действительно обладаете ими, хотя, возможно, не в той мере, которую видит проектор, а именно в той, в которой он обладает отрицаемой чертой. В этом случае метафора проектора разрушается, поскольку изображение в проекторе также находится на экране. Но, поскольку эти черты

неприемлемы для вас по тем же причинам, по которым они неприемлемы для другого человека, вы отрицаете их наличие и обычно отвечаете опровержением или встречным обвинением.

В этом и есть суть проблемы. Ваша реакция на проекцию подтверждает для проектора, что это правда: вы подтверждаете проекцию. Естественно злиться, когда кто-то обвиняет вас в том, что вы злитесь, или становиться сдержанным, если она) говорит, что вы злитесь. В этом случае проекция привлекается действительным восприятием.

В других случаях метафора проектора точна. Изображение есть только в проекторе, и его привлекает что-то в вас, что воспринимается неправильно. Ваш хмурый взгляд, например, может означать, что вы задумались, но другой интерпретирует это как гнев. Однако интерпретация пробуждает в вас гнев, которого не было до тех пор, пока вас в этом не обвинили. Подвергшись нападению, вы подтверждаете проекцию, действуя в соответствии с обвинениями. Эта динамика называется проективной идентификацией. Вы отождествляетесь с проекцией и становитесь ею.

Есть два способа справиться с любой из этих ситуаций. Один типичен, но неэффективен; другой необычен, но высокоэффективен. Первый — отрицать проекцию и «возвращать» ее проектору: «Что ты имеешь в виду, говоря, что я скупой? Это ты скупердяй!» Эффективная, но редко встречающаяся реакция — удерживать проекцию и не отражать ее обратно. Это делается посредством намеренного диалога. Вместо того чтобы отрицать обвинение или отождествлять себя с ним, вы отражаете его в ответ, подтверждаете опыт другого человека и выражаете сочувствие его эмоциям. Вы не соглашаетесь с этим, но и не отвергаете. Когда вы делаете это, проекция не подтверждается; ей не за что ухватиться, она не может закрепиться. В конце

концов, если вы продолжите удерживать и принимать проекцию, у нее не будет экрана, на котором она могла бы отображаться. Ваша неспособность подтвердить проекцию опровергает ее, и другой человек должен отбросить ее, пересмотреть или отозвать. Его энергия иссякает.

Вот как мог бы выглядеть такой диалог.

Пример 1

Отправитель: «Я чувствую себя так одиноко. Тебя просто нет рядом со мной. Ты не хочешь быть со мной. Ты не слушаешь. Я думаю, ты просто не хочешь заботиться обо мне».

Получатель (зеркально): «Сейчас ты чувствуешь себя так одиноко, как будто меня здесь нет для тебя и я не слушаю. И ты думаешь, что я не забочусь о тебе и не хочу, чтобы ты чувствовала заботу».

(Подтверждая): «Я понимаю, как бы я себя чувствовал в такой ситуации. Я вижу это, так как понимаю, что иногда не слушаю тебя внимательно или не забочусь о тебе должным образом».

(Сочувствуя): «И я могу представить, что это заставляет тебя чувствовать себя ужасно. Ты ощущаешь гнев и страх».

Пример 2 (демонстрирует возможную проективную идентификацию, когда отправитель основывает критику на внешности другого)

Отправитель: «Почему ты всегда злишься на меня? Я вижу это по выражению твоего лица. Кажется, я просто тебе не нравлюсь. Я не знаю, что я такого сделал, чтобы заслужить твой гнев».

Получатель (отражая): «Если я тебя правильно понимаю, я всегда кажусь сердитым, будто ты мне не нравишься, и ты этого не заслуживаешь, правильно?

(Подтверждая): «Я слышу тебя и понимаю, и, учитывая, что иногда я злюсь по пустякам, я могу понять твои слова о том, что ты этого не заслуживаешь».

(Сочувствуя): «И я могу представить, как ты, должно быть, чувствуешь, будто сходишь с ума».

Вот как это выглядело бы, если бы получатель отождествил себя с проекцией и не смог удержать ее: «Что ты имеешь в виду? Я всегда злюсь (громко, со злостью)? Ты всегда делаешь это (гиперболизируя действия отправителя, чтобы лишить его власти). Я даже не могу смотреть на тебя без того, чтобы ты не подумал, будто я злюсь. Это ты постоянно злишься (проецируя вызванный гнев обратно на отправителя)».

Как вы видите, реакция на то, что вы поддерживаете проекцию другого, не критикуете в ответ, не отстраняетесь и не сердитесь, сама по себе доказывает, что вам не все равно и вы на самом деле присутствуете и слушаете. Когда вы поддерживаете проекцию в рамках диалога и не становитесь защитником или обвинителем, энергия в проекции со временем рассеивается и позволяет другому снять обвинение и рассмотреть возможность того, что гнев исходит от него же. Если вы будете защищаться, проекция останется и отправитель сможет продолжать отрицать свою причастность к проблеме. Попробуйте это в следующий раз, когда кто-то на вас обидится. Вы будете поражены тем, насколько конструктивен этот процесс.

Упражнение 15.10
ЗАПРОСЫ НА ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

Критика — наиболее распространенная реакция на разочарование в отношениях и самая разрушительная, из-

вращенная и контрпродуктивная попытка удовлетворить свои потребности или исправить неудобную ситуацию. Ее ошибочная предпосылка заключается в том, что если мы причиняем боль другому человеку, то можем заставить его облегчить нашу боль, извиниться за причиненную нам боль или принудить доставить нам удовольствие либо уделить внимание, в котором он нам отказывает. Критика — это застывший крик детства, теперь облеченный в слова; критика не работает, но наш старый жестко запрограммированный мозг неуклюже упорствует.

Существует простая, высокоэффективная и легко усваиваемая альтернатива критике. Поскольку критика — это желание, выраженное с негативной энергией, эффективная стратегия состоит в том, чтобы определить желание и выразить его напрямую, а затем конкретизировать, описав поведение, которым вы хотите заменить реально существующее.

Приведенный ниже пример иллюстрирует различие между разочарованиями, критикой и желаниями и описывает эффективный способ реагирования на недовольство других вами. Этот пример также подскажет вам, как переосмыслить свою критику в позитивном ключе, когда вы разочарованы. Повторю, что такая практика предполагает использование преднамеренного диалога в контекстах, где желательны изменения в ответ на разочарование, гнев и критику. Независимо от того, осознает другой человек этот процесс или нет, вы значительно ослабите эмоции, и другой человек научится вести себя так же.

Приведенный здесь пример выражает типичное разочарование. Оно подразделяется на чувство, связанное с разочарованием, страх, стоящий за ним, критическую форму, которую оно обычно принимает, заложенное в нем желание и желаемое изменение поведения.

Разочарование: «Ты не позвонил и не сказал мне, что опоздаешь. Я расстроена, потому что была готова выходить в 7:00, а теперь мы опаздываем на спектакль. Это так неловко — садиться последними и всех напрягать».

Чувство: Гнев и смущение.

Страх: Брошенность партнером; стыд перед другими.

Критика: «Ты всегда опаздываешь. Тебе нет дела до моих чувств. Ты так поглощен своей работой, что я не имею значения. Я не могу на тебя рассчитывать».

Желание: «Мне нужно, чтобы ты был надежным и твои слова совпадали с действиями».

Желаемое изменение поведения: «В будущем, если ты знаешь, что опоздаешь, пожалуйста, позвони мне по крайней мере за тридцать минут, чтобы мы могли составить альтернативные планы. Может быть, мы встретимся сразу в театре».

Приведенное выше предложение — неэффективное сообщение. Вот пример разочарования, превращенного в эффективное общение: «Когда ты опаздываешь, я злюсь, поскольку боюсь, что с тобой что-то случилось или ты не хочешь быть со мной, и мне становится неловко при мысли о том, что я опоздаю в театр. Мне нужно, чтобы ты был надежным для меня. В будущем, если ты поймешь, что опаздываешь, пожалуйста, позвони мне по крайней мере за тридцать минут и дай мне знать, когда прибудешь, чтобы мы могли составить альтернативные планы».

Обратите внимание, что указано поведение (опоздание), за которым следуют чувства (гнев) и страх (что-то случилось, или вы не хотите быть со мной, и ожидаемое смущение). Далее следуют желание и желаемое поведение.

Эффективный ответ на это сообщение может выглядеть так: «Если я тебя понимаю правильно, когда я опаз-

дываю, ты беспокоишься, что я вообще не приеду или приеду, но мы опоздаем в театр и тебе будет неловко. Итак, если я опаздываю, ты хочешь, чтобы я позвонил за тридцать минут и заверил тебя, что я точно буду на месте, или нам нужно составить другой план действий. Я правильно понимаю?»

Отправитель: «Да, все верно. Спасибо, что выслушал меня».

Подтверждающий ответ: «Что ж, я понимаю тебя, понимаю, что ты хочешь, чтобы я приходил вовремя или перестраивал планы, если опаздываю».

Эмпатический ответ: «И я могу представить, что, когда я этого не делаю, это злит и пугает, заставляет тебя чувствовать себя неловко. Я понимаю, как это ужасно».

Процесс изменения поведения работает в обоих направлениях. Когда вы чем-то недовольны, лучше вообще отказаться от критики. Вместо этого определите свое разочарование и сообщите о нем вместе с вашим желанием об изменении поведения. Когда у вас будет больше опыта, вы можете даже опустить этап разговора про разочарование. Просто опишите расстраивающее поведение, сформулируйте свое желание, а затем свой запрос на изменения. Вы будете поражены эффективностью этого процесса, а ваши друзья и возлюбленные начнут чувствовать себя с вами в большей безопасности.

С другой стороны, когда кто-то разочарован вами и/или критикует вас вместо того, чтобы реагировать встречным разочарованием или критикой, как мы все привыкли делать, реагируйте отражением, подтверждением и сопереживанием. Это творит чудеса, делает общение нетоксичным. Затем попросите другого описать свое желание и ваше желаемое поведение. Это может выглядеть примерно так.

Зеркальный ответ: «Итак, ты говоришь, что тебя расстраивает, когда я делаю _________ (опишите поведение, которое расстроило другого)».

Подтверждающий ответ: «Мне это важно. Я вижу, что ты была бы разочарована этим».

Эмпатический ответ: «И я могу представить, что ты чувствуешь _________».

Запрос на встроенное желание: «Могла бы ты сказать мне, каких действий от меня ждешь?»

Запрос на желаемое поведение: «Хорошо. Я понимаю, чего ты хочешь. А теперь, может быть, ты скажешь мне, что мне стоило бы сделать вместо этого?» (Попросите своего партнера/друга/коллегу/ребенка быть конкретным и позитивным, а также количественно определить сколько, когда и где. Это поможет вам выработать целевой ответ, который точно удовлетворит его или ее потребность.)

Если вы поэкспериментируете с этим в своих нынешних отношениях (неважно, дружеских или романтичных), вы будете на пути к овладению важным навыком для того, чтобы ваши будущие отношения работали. Я могу заверить вас, что без этого навыка ваши новые отношения будут зеркальным отражением старых[1].

Последнее замечание: в моем исследовании критики партнера я обнаружил, что разочарование или критика содержат не только желание, но и точное описание отрицаемой черты «я» или аспекта потерянного «я». Другими словами, когда другие недовольны нами или критикуют нас, они говорят нам о той части нас самих, которую мы не хотим признавать. Главным показателем точности соответствия между критикой и отвергнутой частью вашего «я» оказывается степень вашей негативной эмоциональной реакции на нее. Я также обнаружил, что ваша критика в адрес других, особенно

эмоционально окрашенная, обычно становится проекцией отрицаемых черт вашей же личности. Таким образом, критика других в ваш адрес и ваша критика в их адрес содержат ценную информацию, которая, если вы прислушаетесь к ней и соответственно измените свое поведение, будет способствовать вашей целостности. Возможно, вы захотите составить список критических замечаний — тех, которые вы высказываете в адрес других, и тех, которые другие высказывают в ваш адрес, — и сравнить их с чертами вашего отрицаемого «я» (упражнение 10.3, с. 258) и вашего потерянного «я» (упражнение 10.2, с. 256). Когда вы меняете свое поведение в ответ на просьбы других, вы начинаете изменять скрытые аспекты своего характера.

Теперь, когда вы проделали всю эту тяжелую работу, я познакомлю вас с призом, который вы получите в ваших будущих отношениях, если овладеете этими навыками: настоящей любовью.

ГЛАВА 16

Настоящая любовь: обретенный рай

Тем не менее есть те, которые
должным образом стремятся наложить
свои справедливые руки на тот золотой ключ,
что открывает дворец вечности.

Джон Мильтон, английский поэт

Пройдя от романтической любви через лабиринт конфронтации с собой и поняв те аспекты нашего характера, которые нужно поменять, мы подошли к сути — настоящей любви. Я говорил о ней в предыдущих главах, не давая ей определения, но теперь мы в состоянии представить, какой приз ждет нас впереди. Я хочу описать его основные функции, чтобы вы знали, что вас ждет, если вы выберете этот путь.

В некотором смысле мы прошли полный круг. Но мы находимся не на том месте, с которого начали. Обретенный рай — это одновременно и та же реальность, и отличная от рая, потерянная в борьбе за власть. Итак, это покажется нам одновременно знакомым и новым, ведь, хотя настоящая любовь отражает атмосферу романтической любви — ее качества, тона и ощущения, — между ними существует глубокая разница. Вещество заменило наполнение, поверхностность

уступает место глубине, а быстротечность становится стабильностью.

Романтическая любовь приходит легко, но она мимолетна. Это дар природы от бессознательного, чтобы заманить нас в путешествие к полному раскрытию нашего потенциала. Это состояние бытия, созданное глубинными силами психики. Но настоящая любовь — это достижение сознания и интенциональности, способ существования, с трудом завоеванный приз, даруемый только тем, кто упорно его добивается. Процесс превращения романтической любви в настоящую можно сравнить с путешествием ребенка с наследством, который тратит все сбережения на глупости. Чтобы вернуться домой и возвратить себе право первородства, он должен замарать руки, изучить свое ремесло, развить дисциплину, сбросить жир, накопленный за счет богатства, и отказаться от иллюзии права. Только тогда, с вновь обретенными навыками и развитым врожденным потенциалом, он сможет сохранить свое богатство и наслаждаться плодами собственных трудов.

Романтическая любовь — это предварительный просмотр возможного. Это иллюзия только в том смысле, что она нестабильна; учитывая, кто вы сейчас, вы не можете удержать ее. Природа знает, что она должна заманить нас экстазом — романтикой — для трансформации. Но природа не оставляет нам разочарований неудавшегося романа, и у нее нет никакого интереса к боли и страданиям как к нашему экзистенциальному состоянию. Это побочные продукты путешествия. Эйфория романтической любви, чувство целостности, связи и общности могут стать постоянными в ваших отношениях; такие качества становятся преобладающим тоном настоящей любви. Но они доступны только по другую сторону долины конфликтов и страха.

Конфликт, присущий всем интимным отношениям, — это своего рода алхимический суп, который превращает

грубые эмоции и инстинкты в чистое золото. Это химия роста, которая становится предварительным условием для обретения настоящей любви. Должны произойти глубокие перемены, но они не включают в себя ваше превращение в кого-то другого; вы уже не являетесь самими собой. Вы принесли себя в жертву на алтарь страха много лет назад. Теперь вы должны принести еще одну жертву, на этот раз на алтарь любви. Вы должны отказаться от своего страха быть собой и пожертвовать ложным «я», которое вы создали, чтобы заменить свое подлинное «я». Если вы дойдете до конца, вы заново откроете для себя этого незнакомца внутри и подружитесь с ним — и так станете целым.

Как и романтическая любовь, борьба за власть должна закончиться. Что вы получаете в итоге? Те, кто выдерживает борьбу за власть, выходят с трофеем настоящей любви — страстной дружбой. Страсть, та химия, которая делает романтику опьяняющей, — самая поразительная черта настоящей любви. Греки называют ее *эросом*. Они связывают ее с вашей жизненной силой, пульсирующей энергией, которая в условиях безопасности, не нарушаемая страхом, ощущается как чувство «полной жизненности». Освобожденный из своего заточения за стенами жесткой защиты характера и страха, который поддерживает веру в необходимость этих стен, эрос течет по каналам раненого «я», исцеляя поврежденные места, возвращая телу полную способность к чувственному опыту, размягчая скованные мышцы, обогащая чувства и стимулируя творчество, мысль и действие. Это переживание — не экстаз (хотя есть много моментов экстатического подъема), а скорее огромное чувство благополучия, «расслабленной радости» — еще один дар настоящей любви. Мир в целом стал лучше. Навязчивый поиск смысла, тоска, которая, видимо, становится компенсацией за отсутствие яркой

жизненности, заменяется почти мистическим переживанием. Мне вспоминается комментарий Карла Юнга, великого психоаналитика, основателя аналитической психологии, который, когда его спросили, верит ли он в Бога, ответил: «Я не верю, я знаю». А святой Фома Аквинский после своего опыта мистического озарения назвал свои предыдущие объемные труды о природе Бога «соломой». Такова уверенность и преобразующая сила перехода от романтической любви к настоящей. Яркие переживания заменяют поиск, но, в отличие от мистического знания, которое часто бывает эфемерным, настоящая любовь длится вечно. Она зиждется на изменении характера, и это позволяет сохранить опыт и поддерживать его, когда приходят штормы. Страх — это враг любви.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Секрет попадания в этот рай на земле заключается в том, что нужно избавиться от страха. Но вы должны не только отказаться от него, а перестать быть объектом страха своего партнера — создать безопасную среду. Чтобы добиться этого, вы должны перенаправить эрос, свою жизненную силу, с вашего «я» и его самосохранения на эмоциональное, физическое и духовное благополучие партнера. Этот трансинстинктивный акт превращает эрос в агапэ, безусловную заботу о другом, возводящую эмоциональное и духовное благополучие партнера в абсолютный приоритет — тем самым гарантируя безопасность вашего партнера и, как ни парадоксально, вашу же безопасность. (Безопасность, по-видимому, — необходимая предпосылка для оптимальной жизни в дикой природе.) В отношениях безопасность означает конец критики и других форм оскорблений.

Здесь мы обнаруживаем парадокс: стремление вашего партнера к целостности пробуждает вашу химию. Неизменное внимание к потребностям вашего партнера; фокус на исцелении своих ран; выход из зоны комфорта вашей я-концепции и ваших привычных способов ведения дел; активация чуждого непривычного поведения; раскрытие своих сокровенных мыслей, чувств и желаний — все это адаптировано к потребностям вашего партнера и пробуждает химию вашей эволюции. Этот парадокс прекрасен тем, что, когда вы направляете эрос на партнера, а не удерживаете свою жизненную энергию для себя — сосредоточиваясь только на собственных потребностях и своей безопасности, — части вас, которые атрофировались в детстве, возвращаются к вам. Это двустороннее исцеление: вы становитесь целым в процессе исцеления партнера. Давно запрятанные потребности, похожие на те, которые вы должны удовлетворить в своем партнере, всплывают на поверхность, когда вы помогаете партнеру. Вы вновь знакомитесь с сокрытыми частями себя.

Чтобы оставаться спокойными в водовороте перемен, необходима приверженность. Но ни одно путешествие не обходится без сосредоточения на задаче, переноса боли, сохранения курса независимо от меняющихся ветров, избегания соблазнительных отвлекающих факторов, ради которых вы готовы прыгнуть с корабля возле ближайшего острова.

Это подводит нас к еще одному ключу к открытию дверей рая: самоинтеграции. Все аспекты вашего отвергнутого «я» должны приветствоваться и возвращаться на свое первоначальное место. Эта не очень романтичная или экзотическая идея, конечно, не нова, но сопротивление ей закреплено в нашей культуре. Мы тратим нашу жизненную энергию на поиск того, что мы ищем, за пределами себя, и скрываем наши недостающие «я» от сознания, а наше знание истины

раскрывается в каждой мифологии, от поиска Грааля до «Бархатного кролика» Марджери Уильямс. То, что нам нужно и что мы ищем, всегда находится внутри нас, но для пробуждения всего этого нужна забота другого.

Новым является представление о том, что части, в которых мы больше всего нуждаемся, чтобы утолить нашу жажду целостности, неизбежно отражаются в нас преданным партнером, и мы можем восстановить эти части, только удовлетворяя потребности отражающего партнера. Когда все наши недостающие части воссоединены, мы можем обрести свободу, прекратить поиск и забыть о тоске. Рисковать собой ради служения другому означает спасать себя.

БЕЗВОЗМЕЗДНО

Но если партнеры хотят стать страстными друзьями, то это должно быть взаимным и безоговорочным даром. Бессознательное не заинтересовано в бартере. Безусловная любовь к другому оказывается высшей формой личного интереса и ключом к личному благополучию. Но загвоздка в том, что, если вы делаете это ради результата, рай ускользнет от вас. Вы должны сделать это, потому что это *нужно* сделать, потому что это необходимо вашему партнеру. Тогда двери рая откроются.

Термин «агапэ», который я отождествляю с этим процессом «потягивания» для удовлетворения потребностей другого, был придуман греками для различения форм любви. Агапэ относится к самотрансформирующему акту абсолютной и безусловной заботы о другом теми способами, которые ему необходимы. Я хочу подробно остановиться на увлекательной этимологии слова «агапэ», поскольку это одновременно гениальное и поучительное понятие.

Когда я недавно вернулся к изучению греческого языка в поисках истоков концепции агапэ, я был поражен, обнаружив, что эта идея, по-видимому, возникла в период греческих племенных войн, предшествовавший золотому веку Перикла. Покопавшись в этимологических словарях, я выяснил, что концепция агапэ возникла в то время, когда греки размышляли о наилучших средствах прекращения межплеменных конфликтов. Размышляя над вечной дилеммой, как покончить с войной, они пришли к выводу, что это восприятие «другого» (врага) как «неличности» или не человека. Такое восприятие оправдывало убийство мужчин, изнасилование женщин и обращение их и их детей в рабство, разрушение деревень и опустошение земель. Классический пример рационализации разрушения при дегуманизации врага — месть Рима Карфагену. Разграбив город, римляне посыпали землю солью, чтобы ничего на ней не росло. Можно провести параллели с недавней войной в Ираке и с действиями племени Дани, каннибалистического народа в Ириан-Джая, который я посетил несколько лет назад. Разговаривая через переводчика со старейшинами одного из враждующих племен, мы узнали, что они ели врагов, чтобы напитаться их силой, но ритуал был возможен только потому, что они не воспринимали своего врага как человека.

Итак, греческие полководцы, столь же философски настроенные, сколь и воинственные, развили идею о том, что они могут предотвратить войну, если переосмыслят образ врага как человека — как «подобного нам». Кроме того, они утверждали, что «другой», который был врагом, должен стать «родственником». Это делает его «одним из нас». Эта расширенная концепция требовала, чтобы привилегии родства распространялись на врага. Что это были за привилегии? Гарантия того, что на него не нападут без причины. Его существование не будет считаться угрозой. Кроме того,

бывшим врагам, ставшим родственниками, должно быть разрешено «переходить наши земли» без уплаты «пошлины». И «пока они на наших землях, они будут защищены от нашей и чужой агрессии». Этому новому кодексу международного поведения они дали название агапэ, означающее безоговорочное принятие другого, который теперь стал «одним из нас», «безусловное» обязательство перед его благополучием. Это, по-видимому, становится источником идеи «безоговорочности» предоставления привилегии или дарения. Агапэ — не экономический бартер или «торговое соглашение», когда один или оба создают дефицит при обмене товарами. Это взаимный обмен, при котором никто не ведет счет.

Возникшие в результате отношения между греками и их бывшими врагами назывались филией, или заботой и любовью о другом как о «друге». Позже к этому добавилось слово латинского происхождения caritas; это проявление заботы и доброты, а также приверженность благополучию тех, кто «не родственник». Исходя из этой исторической реконструкции греческого (и римского) понимания любви, наиболее практичные отношения, которые можно иметь с другим, — это «агапэ». Это создает филию, или прочную дружбу. В результате «другой» не нападет на вас; гарантия безопасности другого — лучшая гарантия своей безопасности[1].

Я вижу появление такого рода любви, когда пара завершает процесс работы над своими отношениями. Вначале эрос удерживается или направляется как гнев на партнеров. В конце концов они выходят за рамки самозащиты, сопереживают ранам своего партнера и активно занимаются целительным поведением. Это превращение эроса в агапэ трансформирует их отношения в филию, делая их страстными друзьями. В итоге это превращается в caritas, заботу обо всем мире.

Хелен Фишер в своей замечательной книге «Половой контракт» утверждает, что на протяжении столетий люди должны были научиться тому, что забота о другом отвечает нашим интересам[2]. Она предлагает ви́дение истоков любви в образной реконструкции открытия ценности «разделения» в доисторические времена. Наши далекие предки, которые научились делиться, выжили и процветали, передавая эти практические знания потомству. Но даже обучение элементарному разделению требовало мгновенного преодоления стремления к выживанию, страха перед другим и восприятия другого как союзника. Природа позволила «делящимся» выжить, но инстинкт делиться конкурирует со многими другими сильными инстинктами в генетическом коде[3].

Из греческой концепции агапэ и из книги Фишер я вынес простую мысль: любви нужно учиться, это не генетическое наследие. Наша энергия, неотъемлемая часть космоса, нейтральна. Мы становимся альтруистичными или эгоистичными в ответ на наш опыт во время развития и социализации. Если мы лишены своей сущности, мы обращаемся против себя и других. Но мы узнаем — то, что религия, философия и мифология всегда признавали, — что навязчивый личный интерес губителен для личности. Забота о другом служит нашей же директиве выживания. Когда мы переходим от развития эго к интересу к другим, последний служит директиве выживания. Если мы переживем этот переход без боли и страха, наш естественный интерес к другим станет альтруистическим; но если мы этого не делаем, наш интерес к другим мотивирован болью и страхом и мы ведем себя соответственно.

В своей работе с парами я вижу, что греческая история происхождения агапэ применима и к интимным отношениям. Партнер, когда романтическая иллюзия рассеивается,

становится чужим и может принять характер врага. Спросите любую пару, переживающую конфликт! Настоящая любовь — это и процесс, и цель. Она рождается в разгар битвы, когда один из партнеров решает считать благополучие другого равным собственному. Тогда поведение оскорбляющего партнера рассматривается как следствие его страхов и обид; он ранен и нуждается в исцелении. Такое переосмысление партнера позволяет дарить помощь, сочувствие, заботу и в итоге любовь, что требует исцеления вашего восприятия другого. Вы гарантируете, что ваш партнер всегда в безопасности в вашем присутствии. Он может «жить на вашей земле», не опасаясь вас. Если есть разногласия, конфликты или потребности, они будут выражены в виде пожеланий на предмет определенных изменений в поведении, а не будут подвергаться критике в рамках магической веры в то, что, если вы накажете партнера (как если бы он был врагом), он будет больше заботиться о ваших потребностях.

БЛАГИЕ НАМЕРЕНИЯ

За дверями рая находится земля обетованная, по которой тоскует ваша душа. Но он будет ждать вас, только если вы проявите настойчивость. Настоящая любовь — это и причина, и следствие ваших намерений, и действие, и состояние бытия, достижение, которое становится подарком. Этот дар — плод дисциплины. Вы не можете создать его, но он придет к вам, если вы выполните необходимые условия. Страсть, которая определяет его характер, становится результатом обеспечения безопасности для партнера при помощи удовлетворения его детских потребностей.

Я называю эту работу *преднамеренной взаимностью*. Каждый партнер стремится получить желаемый результат

и действует ради его достижения. Это требует угасания бессознательной реактивности — наследия эволюции, оставшегося в старом мозге, и ее замены сознательной интенциональностью: потенциалом, заключенным в переднем мозге. Это часть мозга, которая наблюдает за собой и может изменить древнюю программу выживания. Это займет некоторое время. Мы медленно учимся и еще медленнее меняемся. Только когда пересмотренная программа нового мозга обеспечивает безопасность организма, старый мозг отключает тревогу и отказывается от своей защитной[4] стратегии. Сколько времени займет этот процесс? Это зависит от тяжести детской травмы и приверженности партнеров процессу исцеления. Некоторым парам на это требуется от шести месяцев до года; другим — от двух до пяти лет. У нас с Хелен на это ушло семь лет.

Но есть и хорошие новости. Вам нужно пройти чуть больше *половины* дистанции. При изучении социальных систем великий почивший социолог Курт Левин обнаружил, что когда 51% переменных в любой системе изменяется, оставшаяся часть системы реорганизуется на более высоком уровне функционирования. Благодать приходит, но только если вы измените большинство черт своего характера и удовлетворите чуть больше половины потребностей партнера. Тогда природа награждает вас подарком, а остальное встает на свои места.

Вы поймете, что находитесь почти у врат рая, когда почувствуете, что падаете в бездну ада. Демоны, эти голоса из прошлого, приходят, чтобы отпугнуть вас от приза. Ваша защита рушится, структура вашего характера меняется. Ваши худшие страхи всплывают на поверхность, когда вы нарушаете запреты детства. Проблемы между вами и партнером обостряются, ваши отношения погружаются в хаос. Наступает отчаяние. Вы сожалеете о том, что отправились в путешествие, и пытаетесь вернуться по пути или, что еще лучше, сойти с пути

и избавиться от партнера, как это делают многие пары. Или уволить своего психотерапевта, если он у вас есть. Но ворота заперты. Ваша психика перестраивается, возвращаясь к своей изначальной целостности: трудно обратить этот процесс вспять после того, как вы вкусили нектар своего изначального «я». Разрыв — это прорыв. Сейчас не время для каких-либо решений; вы должны продолжать путешествие, оставаться в процессе. Из этого пепла восстанет райский феникс.

Я могу рассказать, что случилось с Хелен и со мной. В течение восьми лет нашего брака мы чувствовали, как оковы брони наших характеров тают под нашей приверженностью друг другу и процессу взаимного исцеления наших детских ран. Мы прошли через муки отчаяния, ненавидя друг друга и процесс. Еще до того, как мы продвинулись далеко вперед, я высокомерно полагал, что, поскольку я понял этот процесс и научил ему тысячи людей, я могу быть невосприимчив к требованиям и последствиям изменений. Но я был неправ. Нашей единственной надеждой и спасением было то, что мы знали, что нас ждет впереди. Страшась этого, мы тем не менее долго и упорно боролись. Награды были неисчислимы, и это еще не конец. Мы должны интегрировать наш опыт, привыкнуть к этой новой реальности и расти в соответствии с нашим потенциалом. На этом пути будут и другие препятствия, но мы объединили наши усилия. Это процесс длиною в жизнь, но порталы были взломаны. Я могу добавить свидетельства сотен пар к нашему собственному опыту и могу рассказать о более печальной судьбе тех, кто отказался начать или завершить путешествие.

Жизнь после этого кризиса чудесна. Происходит изменение, которое я называю самопроизвольными колебаниями. То, что раньше было усилием, становится желанием. Спонтанное поведение заменяет преднамеренные усилия. Нет необходимости помнить, что нужно вашему партнеру,

поскольку вы мотивированы радостью, чтобы выразить свою заботу в поведении, специфичном для цели. И самое примечательное вот что: коренные проблемы растворяются. Потребности вашего партнера фактически рассеиваются вместе с вашими, и вы оказываетесь в отношениях, которые ощущаются как рог изобилия. Смех в изобилии, рутина приобретают более глубокий смысл, постельные беседы интимны, оргазмы легки и сильны. Больше не нужно ходить на цыпочках, потому что вы наконец-то чувствуете себя как дома. И этот дом ощущается как полная живость. Ожидание удовольствия сменяется его переживанием, время кажется вечным. Жизнь в настоящем заменяет заточение в прошлом и озабоченность ви́дением долгожданного будущего. Оно наступило, а вместе с ним конец тоски и, следовательно, конец стремления. Я называю это явление ценностями без желаний. Вы больше не цените вашего партнера, потому что он удовлетворяет ваши желания; он желанен, потому что вы цените его. На самом деле в парадоксальной реальности настоящей любви ваш партнер не имеет для вас никакой ценности, но в то же время ценен абсолютно. Естественный кайф чередуется с плато наслаждения, а спусков в долину страха смерти мало. На пути к целостности принуждения уступают место предпочтениям, стремления уменьшаются — ничто не упускается. У вас есть вы, и на этом путешествие заканчивается, поскольку рай восстановлен.

ГРАНДИОЗНЫЙ ЗАМЫСЕЛ ПРИРОДЫ

Здесь происходит нечто чудесное, гораздо большее, чем наше личное исцеление и обретение целостности. Благодаря нашему исцелению и росту природа завершает себя. Мы — узел в поле сознания, гобелен бытия. То, что происходит с одним

узлом, влияет на все в целом. Когда нам больно, наша ранимость ощущается во всей природе. Когда мы исцеляемся, боль природы утихает.

Но природа в тяжелом состоянии. Коллективная боль человеческого вида отражается на всех формах жизни, человеческих и нечеловеческих, а также на самой планете. Все формы жизни: рыбы и птицы, животные в лесу, сами леса, земля, море, воздух, которым мы дышим, и отдаленный озоновый слой — жертвы нашей нечувствительности и отсутствия сочувствия, порожденного болью. Мы — жертвы столетий неудачного воспитания и браков без любви. Ранив себя, мы раним природу. Если мы не переломим ход событий, то станем ее жертвами.

Учитывая отсутствие изменений в нашем несчастье на планете, ученые-оптимисты дают нам еще сто лет (пессимисты — пятьдесят), прежде чем Земля избавится от нас, чтобы спасти себя. Тот же инстинкт самосохранения, который проявляется в нас, присущ и природе в глобальном масштабе. Она всегда обходилась без любых видов, которые не могли приспособиться к ее изменениям, но мы, похоже, ожидаем, что планета приспособится к нашим. Этого не произойдет; мы расходный материал.

Я думаю, у нас есть надежда, но времени не так много. Ведь мы не только нить в гобелене природы, мы — ее вершина. Поскольку природа снабдила нас лобными долями, а вместе с ними и способностью к самосознанию и самопознанию, у нас также есть потенциал для изменений. Мы — та часть природы, через которую она познает себя, может изучать и исправлять себя. Но мы должны использовать нашу способность к познанию и изменениям, чтобы сознательно сотрудничать с импульсом природы для самовосстановления и самозавершения. Через свое рефлексивное сознание — науку, психологию, социологию, теологию и другие

дисциплины — природа раскрывает прорехи, которые мы проделали в гобелене бытия, и стремится заручиться нашим участием в исцелении нашего вида и планеты. Сотрудничать с этим фантастическим проектом — значит участвовать в исцелении вселенной.

Нет другого пути к спасению, кроме пути любви. Не в поиске или обретении любви, а в самом процессе облегчится боль природы, и мы выживем. Это урок эволюции и истории. Мы должны хорошо это усвоить. Мы еще не научились этому. Я убежден, что любовь между близкими партнерами — это попытка природы исцелить саму себя. Необходимый рост — завершение нашего пути развития — это попытка природы завершить себя. Необходимое сознание — попытка природы стать самосознательной через нас.

Когда вы встречаете несовместимого с вами партнера, происходит биохимическая реакция, которая превращает химию притяжения в химию роста. Благодаря знаниям, полученным в последние годы в области гуманитарных наук, у нас теперь есть инструкции о том, как управлять этим процессом. Так что позвольте своему сердцу вести вас. Выбирайте партнера, которого предлагает ваше подсознание, — человека, в которого вы влюбляетесь. Оно мудрее вашего сознательного ума, и его цели грандиознее, чем ваша потребность избегать дискомфорта. Стремитесь удовлетворить потребности партнера, отдавая не ту любовь, которую хотите отдать, а ту, в которой он нуждается для исцеления. Природе все равно, комфортно ли вам; важно только, чтобы вы развивались. И отчасти причиной ее страданий становится ваша незавершенность. Ваша защита нарушает ее пульсацию и частично блокирует поток энергии во Вселенной. Научиться любить — непростая задача. Когда благодаря любви вы станете целостными, природа вознаградит вас, и вы перестанете жаждать целостности. Вы больше не будете жертвой отнимающих жизнь соблазнов,

предлагаемых обществом, потому что снова будете иметь доступ к живительным эликсирам природы.

Если после прочтения этой книги и выполнения упражнений вы решите вступить в брак и отправиться в путешествие к целостности со своим партнером, вы внесете свой вклад не только в исцеление природы, но и в предотвращение ее будущих травм — особенно если у вас есть дети. Кто-то сказал, что взрослая жизнь состоит из попыток преодолеть детство. Похоже, так обстоит дело у большинства из нас. Но дети, рожденные от пары, которая научилась любить, получают меньше травм. Они усваивают модель бытия, которая не требует от них отделения от частей себя или притупления чувствительности к окружающей среде. Они развивают сочувствие ко всем живым существам. Они понимают, что забота о себе включает заботу о планете. Природа не становится их жертвой или наоборот.

Мое ви́дение, безусловно, идеализировано. Но только представьте себе такую картину. Дети, не обремененные страхом, с нетронутыми инстинктами, становятся взрослыми, которые заботятся о других и планете. Немногие социальные программы, которые существуют, предназначены для тех, кто стал жертвой обстоятельств, не имеющих ничего общего с неэффективным воспитанием детей. Ведь все они выросли в здоровых, любящих семьях. Система медицинской помощи сокращена на 80% и занимается только аномалиями природы. Болезни, связанные со стрессом, неизвестны, никаких программ по его снижению не существует, потому что нет клиентов. Не приходится бороться с распространителями запрещенных веществ — ведь самих этих веществ не существует. Люди получают «кайф» от ощущения живости. Войн нет, потому что недопустима дегуманизация «другого». Планета питается, потому что каждый чувствует себя связанным с ней, осознает и переживает взаимосвязь

всего. Возникло общество, в котором каждый сохраняет свою изначальную целостность и непринужденную радость, пульсируя в ритме природы.

Я верю, что это наш потенциал и наше неотъемлемое право. Но мы потеряли его. Я надеюсь, что еще не слишком поздно восстановить его. Природа открыла секрет: любовь исцеляет все раны и делает любящего цельным. Это легко, но сам процесс труден; он может занять тысячу лет. Старая пословица гласит: «Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага». Вы можете помочь этому процессу, залечив рану в природе, которую носит ваш нынешний или будущий партнер, и, в свою очередь, восстановить свою целостность и чувство единства с собой и со всем сущим. Это сделает вас союзником в грандиозном проекте самовосстановления и завершения природы. И рай воцарится снова!

Особая благодарность Лоре Торбет

Хочу выразить признательность Лоре Торбет, хорошему писателю и прекрасному редактору. Работая с ней в последние полтора года, я узнал ее не только как художника, но и как человека. Она умна, находчива, терпелива, неутомима и организована. Она инициативный, ответственный и интересный человек. Работать с ней было очень приятно и познавательно.

Но перейдем к конкретике. Лора отвечает за планирование, организацию и ход работы. Она помогла мне воплотить эту долгожданную книгу в жизнь — начиная с нескольких набросков глав и заметок и заканчивая часами записанных на магнитофон интервью и бесед. Я особенно ценю то, как терпимо она относилась к многочисленным правкам и дополнениям, как терпеливо перерабатывала главы, чтобы включить новые идеи и многочисленные исправления, которые пришлось внести. Без ее писательского опыта, преданности делу и энтузиазма эта книга еще долго не увидела бы свет. Спасибо, Лора.

Благодарности

Создание книги — всегда совместное предприятие. Каждый писатель опирается на исследования и идеи других людей. Я в долгу перед гигантами в сфере психического здоровья: Зигмундом Фрейдом и Карлом Юнгом за их понимание бессознательного; Эриком Берном, Гарри Стэком Салливаном и Мартином Бубером за описание межличностных отношений; Эриком Эриксоном и Маргарет Малер за их вклад в мое понимание процесса развития; Джоном Пьеракосом за понимание энергетических систем человека; Берресом Фредериком Скиннером за то, что помог мне понять смысл подкрепления поведения. Кроме того, я отталкиваюсь от западной духовной традиции, в которой коренится мое понимание трансцендентности.

Хочу поблагодарить сотрудников Института терапии отношений — Нэнси Джонс, Одри Дэвис, Лори Лазрус и Марка Макколла — за организацию работы Института так, чтобы у меня оставалось время писать. Кроме того, я признателен сотням одиноких людей и пар, от которых почерпнул большую часть идей, а также студентам моей программы,

давшим мне ценные отзывы о моих теориях и терапевтических процессах. Особого упоминания за свою поддержку заслуживает мой агент Барни Карпфингер. Кроме того, благодарю Лесли Уэллс за быстрый отзыв о рукописи в бытность ее редактором в Pocket Books и Клэр Зион, которая переняла эстафету и довела дело до конца. Я особенно ценю ее вдумчивые и полезные критические замечания и энтузиазм.

Но самую глубокую признательность выражаю моей жене Хелен за ее терпение в последние полтора года, пока она делила меня с компьютером. Она выдержала бесконечные обсуждения проекта, делилась со мной своими мыслями, поддерживая меня и мое представление о здоровых близких отношениях, взяв на себя бóльшую часть семейных обязанностей. В общем, она безоговорочно поддерживала меня в этом предприятии. И наконец, я хочу поблагодарить Лею и Хантера, моих младших детей, за их воодушевление и радость от того, что их папа — писатель, и за терпение по отношению ко мне на последних этапах работы, когда я не мог остановиться и поиграть с ними.

Примечания

ЧАСТЬ I

Глава 1

1. Meyer M.A. Success and the Single Woman // The New York Times. 1990. March 22.
2. Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 1996. Глава 7 «Восемь возрастов человека».
3. Karen R. Becoming Attached // Atlantic Monthly. 1900. February. P. 35 ff.

Глава 2

1. Во время недавней поездки в Ириан-Джайю я увидел вариант брака по расчету времен каменного века, отголоски этой традиции сохранялись в западных браках до XIX века. Народ дани живет в высокогорьях Ириан-Джайи минимум семь тысяч лет. Жен покупают — а иногда и перепродают — за пять поросят, если только женщины не беременны или не выдающиеся работницы: тогда они стоят дороже. По привлекательности их не оценивают; главные достоинства — сильное тело и плодовитость. Владение супругами как собственностью в том или ином виде существовало тысячи лет. Во многих регионах Европы жен брали с приданым. Все согласованные браки основаны на социальных и экономических факторах, таких как деньги, социальный статус и плодовитость. Любовь значит очень мало или вообще ничего. Ситуация изменилась в большинстве современных обществ, и более всего в тех, которые перешли к демократической

политической системе, допускающей свободный выбор личной судьбы, включая выбор супруга.

2. Я считаю, что эта эволюция в браке параллельна эволюции коллективной психики, которая, в свою очередь, идет тем же путем, что и индивидуальное психическое развитие: от слияния с матерью (связь индивида с коллективом) к отделению от нее (отличию индивида от коллектива), индивидуального самоопределения в семье (самоопределению внутри коллектива), к компетентности, заботе и близости (стадии коллективной психики, которые еще предстоит развить). Демократия — это конец монархии или зависимости от коллективного родителя и развитие идентичности и равенства людей как личностей. Судя по всему, мы находимся именно на этом этапе эволюции коллективной психики. Следовательно, будущие политические системы будут иметь форму, отличную от демократии, чтобы «вместить» эволюцию коллективной психики. Поскольку мы дети природы и, по сути, ее проявления, я считаю, что эволюция психики — это выражение эволюции психики в природе. В частности, я считаю, что природа всегда самовосстанавливается и самосовершенствуется и что появление брака по любви и присущий ему потенциал исцеления и духовной эволюции — инструменты, с помощью которых природа самовосстанавливается и дорабатывает себя. На протяжении тысячелетий в патриархальном обществе и монархиях браки были лишены любви и привязанности, женщины не считались равными мужьям, а дети становились собственностью. В результате было много душевной боли, извращенных явлений, выразившихся в групповых конфликтах, а в наше время — в уроне самой планете. Природа, с моей точки зрения, мучится из-за нашей коллективной боли и стремится исцелить себя через наше исцеление. Работая через наше подсознание, она создала демократию как «место жительства» зарождающейся коллективной психики, а через эту политическую систему она дала подсознанию свободу выбора брачного партнера, чтобы возникла система исцеления, которая в итоге привела бы к исцелению природы.
3. Первая национальная организация семейных терапевтов возникла только в 1942 году, когда была основана ныне не существующая Американская ассоциация семейной терапии. До этого существовало несколько консультационных центров по вопросам брака: Консультационный центр по вопросам брака, основанный

Авраамом и Ханной Стоун; Брачный совет Филадельфии, основанный Эмили Мадд; и Американский институт семейных отношений, основанный Полом Бопено. Литература по семейной терапии начала появляться только в 1938 году, с выходом статьи Обенфорфа о психоанализе супружеских пар, за которой в 1948 году последовала статья Миттлмана о «параллельном анализе супружеских пар». Однако консультирование по вопросам брака сосредоточивалось на помощи людям с их личными патологиями, а не на самом браке, и по большей части консультирование было основано на психоанализе, психологии человека. Внимание к паре и браку проявилось только в начале 1970-х, когда возник метод под названием «совместная психотерапия супружеских пар», система консультирования, в которой с партнерами работали вместе. Это было радикальное нововведение, и толчком к нему послужил распад огромного числа молодых браков после Второй мировой войны.

4. Wallerstein J.S., Blakeslee S. Second Chances: Men, Women, and Children After Divorce. New York: Ticknor and Fields, 1989. В этом выдающемся исследовании Уоллерстайн не удалось найти примеры разводов, *не* нанесших детям таких эмоциональных травм, которые повлияли бы на их приспособленность к жизни и близкие отношения во взрослом возрасте.

Глава 3

1. Книга издана на русском языке: Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. Исследование человеческой природы. М.: Академический проект, 2019.
2. Нейробиолог из Нью-Йоркского университета Джозеф Леду и его коллеги определили у животных нервный путь, по которому импульсы передаются непосредственно между таламусом — первой областью обработки сенсорной информации — и миндалевидным телом в старом мозге. Информация, передаваемая по этому пути, поступает в миндалевидное тело в два-три раза быстрее, чем отправленная сначала в кору. Это позволяет миндалевидному телу почти мгновенно анализировать, стоит ли опасаться звука, еще до того, как он будет осознанно услышан и идентифицирован. Это противоречит предыдущей, более традиционной точке зрения, согласно которой сенсорная информация сначала направляется в кору, где

звук воспринимается на уровне сознания, а затем та посылает сигналы в подкорковые области мозга, такие как миндалевидное тело, которое оценивает эмоциональную значимость стимула. Затем эти «нижние области» посылают ответные сообщения обратно в кору и запускают вегетативную нервную систему, производя, если сигнал был «опасен», учащенное сердцебиение и дыхание и повышение кровяного давления — типичные симптомы страха. US News & World Report. 1991. 24 June 1991. С. 56.

3. В большинстве дискуссий о нашем эволюционном наследии мало упоминается игра. Я понял это упущение в зоопарке Бронкса, где два часа наблюдал, как два снежных барса играют друг с другом. Изучающие обезьян часто наблюдают за игрой, и ее можно увидеть в любом доме, где есть щенки или котята. Ярче всего это проявляется в жизни детей. Я убежден, что игра — основной эволюционный механизм адаптации. Возможно, при изучении поведения взрослого человека (исторического и эволюционного) ее опускают из-за нашего аполлонического мышления, культурного неприятия дионисийских мифов в результате их унижения вакхическими оргиями, страдальческих мотивов религиозных традиций и этических норм пуританской цивилизации. Игра остается прерогативой детей, а не взрослых. Кроме того, представление о том, что это часть нашего человеческого наследия, странным образом отсутствует не только в истории нашей эволюции, но и в классической литературе о любви, где наиболее часто упоминается ассоциация любви со смертью. На самом деле идея этих произведений в том, что жизнь и чудеса любви должны закончиться не переходом на стадию постоянного блаженства, а катастрофой. Взгляните на Тристана и Изольду как на прототип истории любви в западном мире.
4. Эта иллюзия поддерживается в психиатрии ортодоксальной линией, согласно которой существует отдельная, автономная, самодостаточная личность и мы должны скорректировать интрапсихические конфликты, прежде чем сможем рассчитывать на нормальное функционирование в отношениях. Да, в научной литературе начинают появляться сведения о влиянии и важности близких отношений для исцеления индивидуума, но основное внимание по-прежнему уделяется самовосстановлению в одиночестве.

ЧАСТЬ II

Глава 4

1. Эта двойственность между разумом и телом известна как картезианский дуализм — в честь французского философа Рене Декарта. Разделение разума и тела, с моей точки зрения, — функция мышления, а не реальность. Разум и тело представляют собой континуум, о чем свидетельствуют новые открытия в области нейропсихобиологии и психонейроиммунологии, обнаружившие корреляции между психическими состояниями и функциями организма — например, между иммунной системой и стрессом.
2. Задача развития на каждой стадии не ограничивается возрастом, в котором она появляется. Скорее она появляется снова, циклами, в разных формах и обстоятельствах, на протяжении всей жизни. Нам всегда нужны надежные привязанности, мы всегда отличаемся и исследуем, наша личность меняется с новым опытом и отражениями внешнего мира. Достижение компетентности — задача на всю жизнь, и возможности для развития заботы и близости возникают в новых контекстах на протяжении всей жизни. Смысл в том, что сосредоточение внимания на конкретной задаче в более позднем возрасте не обязательно означает возврат к соответствующей стадии детства (хотя иногда это верно), а дальнейшую эволюцию этой жизненной задачи в ответ на новый вызов или контекст.
3. Mahler M. On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation: Infantile Psychosis. New York: International Universities Press, 1968; Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Питер, 2019; см. особенно главу 7 «Восемь возрастов человека». Мнение, что детство влияет на взрослую жизнь, распространено в возрастной психологии, психоанализе, теории объектных отношений и самопсихологии.

Глава 5

1. Большинство теорий развития предполагают «аутистическую» стадию в первые месяцы жизни. Маргарет Малер, наиболее влиятельный теоретик объектных отношений, относит ее к первым трем месяцам. Однако существуют противоположные точки зрения, интерпретирующие так называемый аутизм как несущественный аспект влияния окружающей среды на предродовой и родовой опыт. Я с пониманием отношусь к такому подходу. Поэтому я считаю, что

первый крик новорожденного — это импульс протянуть руку и воссоединиться с матерью, с которой он был разлучен. Этого не произошло бы, если бы ребенок оставался психически един с матерью; иначе говоря, на самом деле аутистической стадии нет, а разделение при рождении активирует стремление к привязанности. С моей точки зрения, аутизм вызван травмой во время или до рождения.

2. Новые исследования показывают, что жизнь в утробе матери не всегда идиллическая. Некоторые несчастные дети приходят на землю уже травмированными. Мы обнаруживаем последствия пренатальной депрессии матери, алкоголизма и злоупотребления запрещенными веществами, а также последствия родов под наркозом и другие физические и психологические проблемы. Такие врожденные травмы могут объяснить некоторые особенности темперамента, расстройства личности и аутизм.
3. Harlow H. Learning to Love. New York: Jason Aronson, 1974.
4. Очерченные здесь временны́е рамки стадий развития (см. рис. 4.1) представляют собой совокупность мнений специалистов по психологии развития, но не согласуются ни с одной конкретной теорией. Пожалуй, самый влиятельный теоретик — Маргарет Малер, чьи последовательности таковы: от рождения до полугода — стадия аутизма; 6–10 месяцев — стадия дифференциации; 10–15 месяцев она называет практикой; 15–22 месяца — сближением; от 22 до 30 месяцев — возраст постоянства объекта. Объединяя ее наблюдения с наблюдениями других теоретиков, главным образом Джона Боулби и Мэри Эйнсворт, Зигмунда Фрейда и Эрика Эриксона, я помещаю процесс привязанности между 0 и 1,5 годами; дифференциацию и исследование — между 1,5 и 3 годами; индивидуацию и самоопределение — от 3 до 4 лет; компетенцию — от 4 до 7 лет; заботу — с 7 до 13 лет; близость — с 13 до 19 лет. Поскольку исследований постэдиповской стадии заботы мало, в этой дисциплине существует мало руководств, документирующих возникновение этой задачи. Судя по работе Гарри Стэка Салливана и моим наблюдениям, она возникает в возрасте от 7 до 12 лет, так называемый латентный период, по определению Фрейда. Он считал эти годы перерывом между эдипальной одержимостью и началом полового созревания, и, поскольку он был убежден в сексуальной мотивации как основе поведения, он не нашел там ничего интересного. Однако он упустил из виду самый важный этап развития ребенка: переход от эгоцентризма к заботе о других.

5. Эти термины и изложенная здесь позиция основаны на исследованиях привязанности, проведенных Джоном Боулби и Мэри Эйнсворт. К тому же они интегрированы с исследованиями Маргарет Малер и Дэвида Стерна. Синтез этих исследований расширяет представление о ребенке как о движимом в основном интрапсихическими целями, которым изначально противостоят внешние торможения, позже переходящие в интернализированные запреты. По сути это закрытая система, включающая то, что я вслед за Боулби/Эйнсвортом/Стэмом считаю существенным компонентом опыта межличностного общения как одновременно формирующего мир младенца и определяющего для более поздних привязанностей, особенно к значимым и/или близким другим. Иными словами, я рассматриваю человеческий организм как открытую систему, в основном межличностную, а не интрапсихическую. Таким образом, ранние переживания представляют собой выборочные и отредактированные воспоминания, а не фантазии. Иначе говоря, эмоциональные проблемы — результат не только заторможенных целей или инстинктивных стремлений, но и недостаточного воспитания и чрезмерно ограничительной либо либеральной социализации. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. New York: Basic Books, Inc., 1988; Стерн Д.Н. Межличностный мир ребенка. Взгляд с точки зрения психоанализа и психологии развития. СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2006; Ainsworth M. D., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: assessed in the strange situation and at home. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1978.
6. Изучая отстраненных/избегающих детей, Эйнсворт заметила, что, когда мать входит в комнату, где играет ее ребенок, тот никогда не смотрит ей в глаза и никогда не бежит к ней в поисках утешения даже в состоянии стресса, тогда как здоровый ребенок замечает ее приход и явно рад ее видеть и, если он не слишком увлечен, прекратит свою игру и подойдет к ней через короткое время. А вот цепляющийся ребенок часто плачет и бежит в объятия матери, чтобы та его утешила. Отстраненный ребенок продолжает заниматься своими делами, как будто не знает об отсутствии матери или не нуждается в утешении, не замечает, когда мать выходит из комнаты. Такое поведение создает у ребенка видимость независимости и самодостаточности. Хотя он выглядит спокойным и благополучным, на самом деле это «избегающее» поведение, которое защищает ребенка от негативного чувства

отверженности, вызванного холодностью матери в его присутствии и ее частым физическим отсутствием. M.D. Ainsworth, см. выше.

7. Противоположность максимизатор/минимизатор — дополнительная адаптация, характеризующая пары с нерешенными проблемами на всех стадиях развития. Минимизатор демонстрирует избегающее или шизоидное поведение на стадии привязанности, дистанцирование или нарциссическое на стадии дифференциации или исследования, навязчивое/компульсивное или ригидное на стадии самоопределения и конкурентное или агрессивное на стадии компетенции. На стадии заботы он склонен быть одиночкой или компульсивным родителем, а на стадии близости обычно бунтарь или конформист. Максимизатор демонстрирует цепляющееся или симбиотическое поведение на стадии привязанности, слияние или пограничное на стадии исследования, диффузное/покорное или истерическое на стадии самоопределения, манипулятивное или пассивно-агрессивное на стадии компетенции, стадное или навязчиво-заботливое на стадии заботы, адаптивное или конформистское на стадии близости в подростковом возрасте. Учитывая, что адаптации партнеров носят взаимодополняющий характер, мы обнаруживаем пару избегающих (шизоид/цепляющийся (симбиотик) с проблемами привязанности), пару изолятор (нарциссический) /фьюзер (пограничный) с проблемами дифференциации, негибкий (обсессивный/компульсивный) / диффузор (истерик) с проблемами индивидуации, конкурент (агрессивный) / соглашатель (пассивно-агрессивный) с проблемами компетенции и власти, одиночка (недостаточно вовлеченный) / опекун (чрезмерно вовлеченный) с проблемами заботы и бунтарь (агрессивный) / конформист (пассивно-агрессивный) с проблемами близости и ответственности.

Глава 6

1. Фрейд считал, что все неврозы возникают на этой эдипальной стадии; доэдипальные феномены он назвал «примитивными» и, таким образом, предположительно непобедимыми. Как и большинство психотерапевтов, я согласен с тем, что эдипальная фиксация, или неспособность маленьких мальчиков отождествить себя с отцом, а маленьких девочек — с матерью, лежит в основе неврозов. Но я не согласен с тем, что эта борьба ограничивается конкуренцией с родителем того же пола за внимание родителя противоположного пола. Я также не согласен, что такие случаи характерны для большинства

пациентов. Я редко вижу пациента с эдиповой проблемой, если только у него не было романа. В первичных любовных отношениях почти всегда речь о «примитивном», на мой взгляд, и это лечится.

Глава 7

1. Stack Sullivan H. The Interpersonal Theory of Psychiatry. New York: W. W. Norton Inc., 1953. P. 245ff.

Глава 8

1. Love P. The Emotional Incest Syndrome: What to Do When a Parent's Love Rules Your Life. New York: Bantam Books, 1990.
2. Goleman D. A Key to Post-Traumatic Stress Lies in Brain Chemistry, Scientists Find // The New York Times. 1990. June 12. P. Cl.
3. Browne I. Psychological Trauma, or Unexperienced Experience // Re-Vision. 1990. Spring. Vol. 12. No. 4. Pp. 21ff.
4. Wallerstein J.S., Blakeslee S. Second Chances: Men, Women, and Children a Decade After Divorce. New York: Ticknor & Fields, 1989.
5. Hooper J., Teresi D. Sex and Violence // Penthouse. 1987. February. P. 41ff. Многие исследования установили взаимосвязь между лишением удовольствия и насилием с сопутствующим предположением, что усиление удовольствия или удовлетворение потребности снизит уровень насилия. Действительно, потребность во фрустрации часто приводит к насилию, но существует несколько исследований, демонстрирующих корреляцию между лишением удовольствия и апатией/отчаянием. Соотношение «лишение удовольствия / насилие» противоположно соотношению «лишение удовольствия / апатия». Снова мы видим две реакции на дефицит: максимизатор реагирует, обращаясь внутрь себя, болезнью и депрессией; минимизатор взрывается насилием и бунтом. Мы не так много слышим о корреляции депривации и апатии, поскольку насилие чаще попадает в СМИ и сеет более очевидный хаос, а апатию и отчаяние легче игнорировать. Я считаю это прискорбным, потому что, согласно статистике, корреляция между депривацией и апатией затрагивает гораздо больше людей и институтов, оказывает большее экономическое влияние, чем ее полярность. Кроме того, я не согласен с тем, что удовольствие / удовлетворение потребностей — лекарство от насилия или апатии. Почему так? Из своих исследований пар я узнал, что нет простой корреляции между депривацией

потребности, возникшей в детстве, и ее удовлетворением во взрослой жизни. Причина в том, что, когда потребность давно фрустрирована, опасностью для индивидуума становится сама потребность, а не ее лишение. Теперь он умеет жить только без потребности. Следовательно, психика защищается насилием или апатией в ответ на фрустрацию потребности. И наоборот, насилие или апатия служат защитой психики от удовлетворения потребностей, которые она считает опасными или отвратительными. Эти механизмы защиты становятся частью структуры характера, предназначенной для поддержания системного гомеостаза. Сама потребность, если она вообще остается осознанной, вызывает отвращение и ненависть; она также может быть полностью отвергнута, изгнана из сознания. В любом случае прямое удовлетворение избегается и саботируется (см. с. 377, о *ненависти к себе*.) Кроме того, как насилие, так и апатия могут быть реакциями, смоделированными по образцу наблюдаемого поведения значимых людей в детстве и тем самым включены в структуру характера в качестве усвоенных реакций. Независимо от того, имеют ли они динамическую основу или получены от других, они представляют собой адаптивные механизмы, которые можно изменить только путем осознания и интенциональности. Они не уступают парадигме «стимул/реакция».

ЧАСТЬ III

Глава 9

1. Бóльшая часть личных и коллективных недугов человеческой расы, которые призваны облегчить большинство наших программ, — результат столетий неудачного воспитания. Требования выживания, с которыми сталкивались наши предки-догоминоиды, когда выходили из лесов на редколесья и луга, стали еще более сложными, поскольку ранние люди организовались в поселения, деревни и, наконец, в большие и небольшие города. К правилам, которые обеспечили выживание в природе, были добавлены еще более сложные правила и ограничения и, наконец, законы, необходимость в которых возникла с зарождением цивилизации. По мере того как коллектив становился более организованным, все больше самости приносилось в жертву. Мы еще не научились воспитывать и интегрировать молодежь в коллектив без психических травм.
2. Ornstein R. The Healing Brain. New York: Simon & Schuster, 1987. P. 36.

Глава 11

1. Goleman D. Study Defines Major Sources of Conflict Between Sexes // The New York Times. 1989. June 13. P. C1.
2. Trip G. Call of the Wildmen // The New York Times Magazine. 1990. October 14. P. 37ff. Оба произведения — Блая (Bly R. Iron]ohn: A Book About Men, Addison Wesley Publishing Co. Inc. 1990; любительский перевод — muzhskoy-trening.ru/robert-blaj-zheleznyj-dzhon/) и Роберта Мура и Дугласа Жиллетта (Мур Р., Жиллетт Д. Король, воин, маг, любовник: новый взгляд на архетипы зрелого мужчины. М.: Литературная учеба, 2014) — провокационные, разоблачающие дискуссии о цене, которую мужчины заплатили за свое заточение в патриархальных ролях. Какую бы ценность ни имел патриархат в установлении порядка, науке и технологиях, он добился цели ценой целостности как для мужчин, так и для женщин. По мнению авторов, патриархат — «мальчишеская» психология, которая удерживает мужчин от полной зрелости и самоинтеграции. Лично я не вижу особой разницы между их описанием «глубокого мужского» и интеграцией женского, что я и предлагаю. И я не поддерживаю переопределение мужского рода через возврат к архаичным символам Короля, Воина, Мага и Любовника, какими бы архетипичными (и удобными) они ни были. Архетипы — это предрасположенности, сформированные коллективным, универсальным опытом прошлого. Как отражение иерархической патриархальной культуры, они плохо помогают предвидеть будущее. Единственный архетип, который я ценю, — это Любовник, который я рассматриваю как зарождающуюся, а не архаичную форму; но мы еще не достигли этого. Мы должны завершить переход от появления личности к развитию идентичности — обществу индивидуализированных, равных личностей — и затем развить компетентность в этой новой идентичности, прежде чем сможем перейти к обществу всеобщей заботы и любви. Судя по всему, все старые архетипы будут медленно мутировать в репрезентации нашей развитой психики. И нам лучше смотреть не назад, а в светлое будущее, которое мы себе представляем.
3. Men vs. Women // U.S. News & World Report. 1988. August 8; Guns and Dolls // Newsweek. 1990. May 28.
4. Guns and Dolls, см. выше.
5. Guns and Dolls, Men vs. Women, см. выше.
6. Кэрол Гиллиган в своей чудесной книге «Иным голосом. Психологическая теория и развитие женщин» (М.: Республика,

1992) четко и остро отличает женский способ восприятия от мужского.
7. Guns and Dolls, Men vs. Women, см. выше.
8. Гиллиган, см. выше; Tannen D. You Just Don't Understand. New York: William Morrow & Company, 1990.
9. Таннен, см. выше, с. 24–25.
10. Tanenbaum J. Male and Female Realities: Understanding the Opposite Sex. Texas: Candle Publishing, 1989.
11. Guns and Dolls, см. выше.
12. Таннен, см. выше.
13. Angier N. Marriage is Lifesaver for Men after 45 // The New York Times. 1990. October 16. P. Cl.
14. How to Stay Married in the 90s // Brides, December 1980 / January 1990. P. 126ff; The Way We'll Be: Marriage in the 90s // New Woman. 1989. December. P. 36ff; Back Off, Buddy // Time. 1987. October 12. P. 68ff.
15. Gross J. New Home Front Developing as Women Hear Call to Arms // The New York Times. 1990. September 18. P. 1.
16. Singer J. Androgyny: Toward a New Theory of Sexuality. N.Y.: Anchor Press/Doubleday, Garden City, 1976.
17. Highwater J. Myth & Sexuality. New York: New American Library, 1990.
18. Pagels E. Adam, Eve, and the Serpent. New York: Random House, 1988. Эта теологическая позиция, уходящая корнями в идеи св. Августина, оказала пагубное влияние на западную культуру. Это противоречит романтическому представлению о том, что дети, как выразился Вордсворт, «приходят в мир, сопровождаемые облаками славы». С моей точки зрения, дети не ангелы и не демоны, они — нейтральный сгусток энергии с врожденными предрасположенностями, которые формирует культура.
19. Hooper J., Teresi D. Sex and Violence // Penthouse. 1987. February. P. 41ff.
20. Greeley A. Sexual Intimacy: Love and Play. New York: Warner Books, 1988. Pp. 178–179.
21. Stoltenberg J. Refusing to Be a Man: Essays on Sex and Justice. New York: Meridian Books/Penguin, 1990.
22. Грили, см. выше. С. 190–191.

ЧАСТЬ IV

Глава 13

1. Рождение ребенка может вновь запустить романтическую стадию только для того, чтобы заменить ее новой борьбой за власть вокруг воспитания и заботы о чаде. Это способствует развитию новой идентичности, которая требует новой компетентности, придающей отношениям дополнительную силу и приводящей к проявлению заботы о новорожденном ребенке или других людях. Другие жизненные циклы, которые переосмысливают этот процесс, — достижение подросткового возраста, кризис среднего возраста, старение и т.д. Конечной точки нет, но есть серия циклов, которые движутся линейно.
2. Я пришел к убеждению, что у природы есть неумолимая цель: исцелять и завершать себя. Ее цель — великое единство, в котором все разрозненные элементы соединены в одно пульсирующее целое. Я вижу эту цель в повторении пути человеческого развития, в котором индивидуальный организм переходит от заботы о себе (выживание) к заботе о других. Прежде чем организм сможет перейти к заботе о других, он должен развить эго. Это можно увидеть в переходе от заботы об эго, которая завершает эдипову неудачу примерно в шесть лет, к вовлечению сверстников и беспокойству, любовной связи с «приятелем» примерно в восемь или девять лет, к подростковой одержимости противоположным полом. Этот процесс, по-видимому, представляет собой не только предварительный просмотр, но и подготовку к возникновению взрослой любви, переходу к браку, заботе о детях и, наконец, альтруистической заботе о других за пределами семьи.

   Все задачи развития, видимо, присутствуют у новорожденного; следовательно, настоящая любовь возникает из нашего врожденного потенциала заботы (воспитательная адаптация нашего эволюционного пути) в надлежащем возрасте и в надлежащей среде. Появление заботы в возрасте семи лет или около того должно быть предшественником эволюции любви в дальнейшей жизни, поскольку, несомненно, в природе не могло развиться то, чего не существовало бы ранее. Поэтому любовь следует рассматривать как врожденный потенциал человеческой психики, который мог бы (и может) создать политическую структуру, куда можно вписаться. Мы все еще далеки от этого, но я считаю, что процесс создания политических структур, в которых психика может разместиться

на своем нынешнем уровне развития, становится объяснением предыдущих политических структур. Монархия как правление одного над многими повторяет фазу зависимости в отношениях между родителями и детьми. Возникновение демократии (в представлении греков и евреев) в Америке в XVIII веке — это восстание многих (детей) против родителя (монарха), продукт психической эволюции в сторону индивидуальной автономии и свободы, которая отражает дифференцирующую, исследовательскую стадию психики. Нам предстоит пройти еще несколько этапов, но, похоже, мы движемся к всеобщему равенству, заботе и любви.

Однако наша сущность — это не любовь; любовь — наш потенциал. Наша сущность — пульсирующая энергия, действующая в соответствии с изначальной директивой выживания и полной жизненности. В ответ на последнюю энергия, находящаяся под угрозой, может принимать другие формы, чтобы защитить себя: угнетающие, которые мы называем злом. Такие мутации жизненной силы будут преследовать нас до тех пор, пока мы не обеспечим всеобщую безопасность, равенство и уважение.

Я верю, что мы порывисто движемся в этом направлении, но мы должны сотрудничать с нашей эволюцией. С моей точки зрения, основная структура, через которую выражается этот импульс в природе, — интимные, преданные отношения. Исцеление психики каждого индивидуума излечивает боль природы, а непрерывное развитие любого человека облегчает эволюцию природы в направлении самосовершенствования. Кроме того, только в безопасной, любящей среде родятся дети, которые смогут сохранить свою врожденную целостность. Этих детей природа выберет для завершения своего проекта исцеления и вселенской гармонии.

3. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. М.: Корвет, 2016.

ЧАСТЬ V

Глава 14

1. Я не хочу сказать, что нет никакой пользы от многих предложений нью-эйджа/самопомощи — семинаров по естественным детским практикам, мужских и женских ретритов, спа-салонов, спортивных ранчо и т.д. Я сам провожу семинары выходного дня, но они явно предназначены для ознакомления с процессом изменений

на протяжении всей жизни, который может происходить только в определенном контексте. Но меня смущает упорство «ты-можешь-все-сделать-сам» с прославлением индивидуализма, автономии и независимости, как будто мы не живем в определенном контексте. Тот факт, что большинство предложений самопомощи — групповые процессы с лидером, противоречит этому «индивидуализму».

Управляемые образы, визуализация и медитация работают с воображением и остаются ценными формами тренировки ума, которые я практикую и рекомендую. Но изменения первичных образов, инстинктивной реактивности и защитных механизмов характера, к которым мы обращаемся, должны корениться в конкретном опыте. Однако большинство людей, становясь «наркоманами перемен», перескакивая с семинара на семинар, чтобы уединиться, избегают обращения к необходимым изменениям в структуре характера, встречи со своей тенью, потерянным и отвергнутым «я». Счастье возникает из целостности, а душевный покой приходит с интеграцией конфликтующих аспектов «я», а это возможно только в преданных отношениях.

Естественный ребенок перерождается в отношениях, а не в возвращении к природе, или в пении песен, или в тренировке воображения. Я не против такой деятельности; на самом деле я получаю от нее удовольствие. Массовое участие в этих мероприятиях отражает наше стремление к воссоединению с чем-то первобытным. Но я выступаю против идеи, что то, чего мы желаем, может быть восстановлено в «опыте». Результат, к которому мы стремимся, приходит естественным путем, когда залечиваются детские раны, а это происходит в борьбе за отношения.

2. Seinfeld J. The Bad Object: Handling the Negative Therapeutic Reaction in Psychotherapy. Northvale, New Jersey: Jason Aronson, Inc., 1990; Крейсман Д., Страус Х. Я ненавижу тебя, только не бросай меня. Пограничные личности и как их понять. СПб.: Питер, 2022.

Глава 15

1. Чудесная книга, которую я рекомендую: Maguire J. Night and Day: Use the Power of Your Dreams to Transform Your Life. New York: Fireside Books, 1989.

Глава 16

1. Это напоминает слова из Ветхого Завета о том, что, «если вы бросите хлеб ваш в воду, он не вернется к вам пустым», и изречение: «Делай добро врагу твоему, возвращай любовь ненавидящим тебя». Позже эти слова, особенно агапэ и филия, стали краеугольным камнем религиозного языка и были подняты до уровня описаний поведения Бога и его отношения к людям. Только Бог мог выразить агапэ. Но в том же контексте существует и противоположная точка зрения. Некоторые авторы цитируют слова Иисуса: «Бог есть любовь, и любящие пребывают в Боге, и Бог в них», что возвращает агапэ в человеческую сферу.
2. Fisher H.E. The Sex Contract: The Evolution of Human Behavior. New York: Quill Books, 1983.
3. Импульс к заботе и объединению действительно появляется в процессе развития каждого индивидуума, но он связан с выживанием. То, что вероятность нашего выживания увеличивается благодаря преодолению директивы, выраженной в альтруистической заботе о других, должно быть усвоено в каждой индивидуальной жизни. Этот практический результат — канон и цель большинства религиозных учений.
4. Тот же посыл теперь исходит из исследований взаимодействия сознания и мозга, новой дисциплины, называемой психонейроиммунологией. Согласно постоянным отчетам этой развивающейся дисциплины, забота о других расслабляет нервную систему и улучшает иммунитет. Когда вы думаете о благополучии других, вы переосмысливаете их как объекты заботы, а не как источники опасности. Это приводит к выработке эндорфинов с последующим расслаблением, а не адреналина, который активирует эволюционные защитные механизмы. (См. Ornstein, Sobel. The Healing Brain; Lynch J. The Broken Heart. New York: Basic Books, 1977.)


#mifbooks

Научно-популярное издание
Психология МИФ. Главные книги о любви

Хендрикс Харвилл
Хант Хелен

Как найти любовь, которую стоит сохранить
Подготовьте себя к осознанным отношениям

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Ксения Борисова*
Литературный редактор *Ольга Свитова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Таисия Демкина*
Верстка *Надежда Кудрякова*
Корректор *Наталья Витько*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks

16+

Что делать, если любовь не приносит счастья или вообще не появляется в вашей жизни? Вы уже давно готовы к серьезным отношениям, но они не складываются и «тот самый» человек все не появляется?

Харвилл Хендрикс и Хелен Хант уверены: чтобы найти настоящую любовь, нужны не руководства по свиданиям. В первую очередь важно лучше узнать себя и понять, как устроены романтические отношения. Эта глубокая и сильная книга поможет ответить на многие волнующие вас вопросы:

- почему мы выбираем определенных партнеров; какое влияние на романтические отношения оказывает опыт из детства;
- почему период влюбленности быстро заканчивается и начинаются конфликты;
- что мешает стать счастливым в отношениях?

Благодаря этой книге вы сможете устранить препятствия, которые мешают здоровым отношениям, и сумеете найти и надолго сохранить настоящую любовь.

Харвилл Хендрикс и Хелен Хант — супруги-психотерапевты, создатели Имаго-психотерапии. Это эффективная методика работы с парами, в том числе с будущими супружескими парами. Авторы уже помогли тысячам людей найти любовь и сохранить отношения. Их книги переиздаются более 30 лет и переведены на 50 языков.



МИФ mann-ivanov-ferber.ru @mifbooks